

Yoga – Allungamento (R1): La mezza torsione

Questo esercizio (Ardha Matsyendrasana) mobilizza le vertebre toraciche e la gabbia toracica e permette di allungare i muscoli addominali laterali, alcune parti dei muscoli dorsali e dei glutei.

Seduti con il peso del corpo suddiviso equamente sulle punte inferiori del bacino. Estendere la gamba sinistra e piegare la gamba destra incrociandola sopra quella sinistra e portando il piede a terra all'altezza del ginocchio. Girare il busto a destra, appoggiare il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro. Posizionare la mano destra per terra dietro al bacino.



Allungare il torso: le spalle, rilassate, sono entrambe alla stessa altezza.

La mano inferiore esercita una leggera pressione al suolo per sostenere l'allineamento. Con l'inspirazione allungare la schiena e con l'espirazione intensificare la torsione.

Tenere la posizione per almeno 5 respiri e cambiare lato. Materiale: ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato.

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO