

Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): Il tavolo

La posizione del tavolo (Purvottanasana) richiede forza e stabilità in tutto il corpo. È ideale per aprire la cintura scapolare, rafforzare le braccia e gli addominali.

Da seduti mettere le mani dietro il bacino alla larghezza delle spalle. Le dita sono rivolte in avanti. I piedi sono circa 20 centimetri davanti al bacino alla larghezza delle anche. Inspirare e con l'espirazione alzare il bacino raggiungendo la posizione a tavolo.

Prestare attenzione che tutti gli angoli siano di 90° altrimenti adattare la posizione. Con ogni espirazione aprire maggiormente il petto e spingere il bacino in alto.

Nel contempo allungare il coccige e attivare la muscolatura addominale profonda portando l'ombelico verso la spina dorsale. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale. Mantenere per 5-8 respiri profondi. Rilasciare la posizione in modo controllato con un'espirazione.



Varianti

- Allontanare i piedi e allungare le gambe, con l'espirazione successiva alzare il bacino estendendo le gambe. Cercare di portare le punte dei piedi a terra.

Più difficile

- Alzare una gamba alla volta prima in posizione parallela al suolo e poi in verticale.



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