

Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): La proboscide dell'elefante

Anche questa posizione (Eka Hasta Bhujasana) richiede forza nelle braccia e nel busto. La variante più facile è raggiungibile da molti allievi e permette di migliorare l'autostima.

Da una posizione seduta con le gambe estese, piegare il ginocchio destro e afferrare il piede destro con la mano sinistra, sollevarlo e posizionare il braccio destro a contatto con l'interno della coscia destra. Il ginocchio destro poggia sopra la parte esterna del braccio destro (tricipite).



Togliere la mano dal piede e portarla per terra accanto al bacino sinistro. Inspirare, premere nelle mani ed espirando alzare il bacino e la gamba sinistra (estesa) da terra. Comprimere il ginocchio destro verso il braccio/la spalla per mantenere la posizione. Tenere almeno per 2 respiri e poi cambiare lato.

Variante

Più facile

- Se non si riesce ad alzare il bacino e la gamba: cercare di alzare solo il bacino per un secondo: ripetere più volte lasciando il piede sinistro a terra. Cambiare lato.

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