

## Respirazione – Cuscino mobile: Bacino mobile

L'obiettivo di questo esercizio è di allenare la respirazione profonda e la mobilità del bacino.

Sedersi sul cuscino. Tendere le gambe in avanti e sostenersi appoggiando le mani sul pavimento dietro la schiena (punta delle dita rivolta in avanti).

Inspirare e tendere la punta dei piedi, spingere leggermente in avanti il bacino sino a dar vita ad un lieve inarcamento. Immaginarsi di voler inspirare partendo dalla punta degli alluci.

In seguito, tirare verso di sé la punta dei piedi, arrotondare leggermente la schiena, tendere un poco l'addome e poi espirare lentamente e a lungo.



Fonte: Rivista «mobile 2/2008», pagina 10 e seguenti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO