

## Yoga – Rilassamento (R2): Inversione sostenuta

Questa inversione (Viparita Karani) consente di rilassare le gambe, tonifica il sistema endocrino e immunitario e calma il sistema nervoso.

Collocare una coperta ripiegata più volte vicino a una parete. Piegare le gambe e sedersi sulla coperta di lato avvicinando un fianco alla parete. Distendersi e girarsi per essere perpendicolari alla parete allungando le gambe verso l'alto e mantenendo il bacino a circa 10 cm dalla parete.

Rilassare le gambe appoggiandole alla parete. Rilassare la parte superiore del corpo, portare le mani di lato con i palmi verso l'alto. Chiudere gli occhi, respirare profondamente e mantenere la posizione per almeno un minuto e mezzo.



**Osservazione:** per rialzare maggiormente il bacino si possono usare anche altri oggetti.

**Materiale:** coperta, asciugamano o altri oggetti

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