

Yoga – Equilibrio su una gamba (B2): La mezzaluna

Oltre a stimolare l'equilibrio e l'apertura del torso, la mezzaluna (Ardha Chandrasana) rafforza la muscolatura delle gambe e della schiena, permette di allungare i fianchi e offre i benefici delle torsioni.

Preparare un supporto per appoggiarvi la mano. Dalla posizione del secondo guerriero con il piede sinistro davanti. Portare la mano destra sul fianco, trasferire lentamente il peso sul piede sinistro e portare la mano sinistra sul supporto e alzare il piede destro dal suolo. La gamba destra è estesa e arriva fino alla punta delle dita dei piedi ed è parallela al suolo.

Inspirare e allungare la schiena, espirando ruotare il torso e il bacino aprendoli verso il soffitto. Poi estendere il braccio destro perpendicolare al suolo. Non accentuare la curva lombare (evitare la posizione «a banana»). Tenere per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.



Variante

Più facile

- Mantenere la mano sul fianco.

Più difficile

- Portare la mano inferiore per terra sulla punta delle dita all'esterno del piede davanti (sulle punte delle dita o mano piatta). Per questa variante occorre più flessibilità a livello inguinale e dei muscoli posteriori delle cosce.

Materiale: supporto (panchina rovesciata per diversi allievi, palloni medicinali, coni, parte superiore di un cassone, ecc.)

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