

Power Yoga: Posizione del corvo

Il corvo è un esercizio che permette di allenare la forza di sostegno. Inoltre stimola l'equilibrio e sviluppa il coraggio.

Dalla posizione raggruppata, tendere leggermente le gambe. Sollevare le ginocchia sugli avambracci e flettere lentamente le braccia. Il peso del corpo viene poi portato con cautela sugli avambracci (foto in alto). Il peso del corpo si trova piuttosto sulla parte esterna delle mani e sulle dita, che sono aperte: il centro dei palmi è leggermente sollevato. La muscolatura posteriore della nuca è attiva, lo sguardo fissa un punto situato fra le mani.



Variante

Più difficile

- Il bacino e la parte alta del corpo ruotano a 90°, l'esterno del ginocchio si posiziona sul gomito davanti e l'anca sul gomito dietro. Il peso del corpo è poi portato con cautela sugli avambracci (foto in basso).

Fonte: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Ginnastica+Danza, Macolin, UFSPÖ, Gioventù+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ