

Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Posizione dell'asse

L'asse (Phalakasana) rafforza tutto il corpo. I muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale giocano un ruolo fondamentale. Inoltre, si migliora la forza d'appoggio delle braccia e della cintura scapolare.

Il corpo descrive una diagonale, le natiche sono leggermente più basse rispetto alle spalle. I talloni tirati verso l'alto. I polsi sono sotto le spalle, il peso del corpo è distribuito su tutte le dita. Tirare leggermente il coccige verso il pube, la punta del cranio è invece tirata in avanti.

Le scapole sono portate in direzione del bacino. Le braccia sono tese ma non in iperestensione. Restare con il petto aperto, mantenere lo sguardo in avanti per non chiudersi a livello delle spalle. Tenere per almeno 5 respiri.



Varianti

- Portare i gomiti a terra, tenere le mani parallele oppure intrecciare le dita. Premere negli avambracci. Questa variante permette di aprire maggiormente la cintura scapolare.



Più facile

- Portare a terra le ginocchia, mantenendo la posizione dell'asse senza spingere il bacino verso l'alto.

Più difficile

- Mantenendo l'asse stabile, alzare la gamba destra di qualche centimetro. Restare per qualche respiro. Cambiare gamba.

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