

Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): Il delfino

Il delfino (Ardha Pincha Mayurasana) rafforza e apre la cintura scapolare e permette così di prepararsi per tutta una serie di inversioni come la verticale. Allunga la muscolatura posteriore delle gambe e richiama la posizione del cane.

In ginocchio, posizionare gli avambracci per terra con i gomiti alla larghezza delle spalle e intrecciare le mani. Premere gli avambracci contro il suolo e sollevare le spalle lontano dal pavimento. Alzare le ginocchia da terra e mantenendole piegate alzare il bacino. La posizione delle gambe è simile a quella della posizione del cane. Allungare la schiena e spingere il bacino in alto.



Portare il petto verso le cosce: in questo modo si apre la cintura scapolare. Cercare di estendere le gambe e portare i talloni il più vicino possibile al suolo. È possibile mantenere le ginocchia piegate e adeguare l'intensità avvicinando e allontanando i piedi dalla testa.



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