

Yoga – Allungamento (R1): Posizione della testa verso il ginocchio

Questa posizione (Janu Sirsasana) allunga l'inguine e la muscolatura posteriore della coscia e permette di estendere la colonna vertebrale. È inoltre utile per alleviare stati d'ansia, tensione e stress.

Iniziare da seduti con le gambe distese. Piegare il ginocchio destro e appoggiare il piede destro contro la coscia sinistra, aprire il ginocchio destro lateralmente. Se il ginocchio non arriva a terra e dà fastidio, sostenerlo con una coperta. Mentre si inspira allungare la schiena ed espirando portarsi in avanti sopra la gamba estesa.



Afferrare il piede sinistro con le mani oppure usare un asciugamano senza contrarre le spalle e la nuca. Con ogni inspirazione allungare la colonna vertebrale ed espirando portare il petto in avanti. Mantenere il bacino a contatto con il suolo (bacino parallelo). Mantenere la posizione per 5 respiri e poi cambiare lato.

Materiale: asciugamano, corda per saltare, nastro, cintura. Ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato su cui sedersi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO