

Yoga – Equilibrio su una gamba (B2): Estensione in piedi

Questa posizione (Hasta Padangustasana) non solo allena l'equilibrio e rafforza la muscolatura delle gambe, ma è anche ottima per allungare la muscolatura posteriore della coscia.

Trasferire il peso sul piede sinistro. Alzare il piede destro e cingere il ginocchio con le mani intrecciate. Inspirare e allungare la colonna vertebrale, espirando contrarre leggermente la muscolatura profonda dell'addome. Attivare e allungare il corpo.

Portare la mano sinistra sul fianco (variante preparatoria). Usare un asciugamano oppure tenere il piede con la mano destra (o afferrare l'alluce con l'indice e il medio) espirando estendere la gamba. Il ginocchio della gamba sollevata non deve essere esteso completamente. Tenere per almeno 3-5 respiri e cambiare lato.



Varianti

- È possibile eseguire la posizione anche con il ginocchio piegato (v. variante preparatoria).

Più difficile

- Aprire la gamba estesa di lato. Materiale: ev. asciugamano, panno o cintura



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