

## Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): La verticale con aiuto

La verticale (Adho Mukha Vrksasana) rafforza tutto il corpo ed è una delle posizioni più euforizzanti dello yoga. Vedere il mondo da un'altra prospettiva permette inoltre di relativizzare e aprire le vedute.

Formare gruppi di due allievi dall'altezza e peso simili. L'allievo A porta le mani per terra. B (aiuto) è in piedi leggermente in diagonale dietro la schiena di A. A avvicina i piedi e porta le spalle sopra le mani. Le braccia sono estese, le spalle forti. A estende una gamba verso l'alto e con un leggero salto, stacca l'altra gamba e si porta nella posizione unendo le gambe.

B accompagna il movimento di A tenendolo con entrambe le mani saldamente sulle anche. In funzione delle capacità di A, B sostiene usando anche il torso e/o la spalla. Attenzione all'entrata e all'uscita, B potrebbe essere colpito da un calcio. Tenere per almeno due respiri allungando la colonna vertebrale ed evitando la forma «a banana». Riprovare e poi cambiare ruolo.



### Variante

- Se l'apertura nella cintura scapolare lo permette provare la verticale sugli avambracci (Pincha Mayurasana). In questa variante prestare particolare attenzione alla riduzione della curva (evitare la posizione a «banana») nella zona lombare e a rientrare la parte inferiore della cassa toracica.

### Più facile

- Il delfino e il cane a testa in giù sono delle varianti ideali per preparare la verticale e per rafforzare la muscolatura richiesta. Da queste posizioni, per sentire la forza necessaria per la verticale, si può estendere una gamba alla volta verso il soffitto.



**Osservazione:** nello yoga spesso si esercita la verticale con un compagno. In questo modo si rafforza la fiducia negli altri e si impara a sostenere i compagni. Per più esercizi preparatori, vedi il tema del mese 08/2015 «[Dalla verticale alla verticale con capovolta](#)».

---

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**