

Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Posizione della barca

Oltre a essere una posizione ideale per allenare l'equilibrio e rafforzare i muscoli addominali profondi e superficiali, la barca (Navasana) permette inoltre di aumentare la concentrazione.

Sedersi con i piedi davanti a sé con le ginocchia piegate. Portare le mani per terra dietro la schiena con le dita in avanti e i gomiti leggermente piegati. Alzare i piedi da terra e portare gli stinchi paralleli al suolo. Stabilizzare la posizione trovando l'equilibrio e poi alzare le mani da terra portando le braccia accanto alle gambe con i gomiti estesi.



Attivare il trapezio tra le scapole aprendo così il petto e rilassando le spalle. Inspirare e con ogni espirazione continuare a contrarre gli addominali e allungare maggiormente la schiena. Mantenere la posizione per almeno 3 respiri profondi.

Varianti

- A coppie. Tenersi per le mani e puntare i piedi contro quelli del compagno. Mantenendo le ginocchia piegate cercare di allungare la schiena e aprire il petto. Se la flessibilità è sufficiente, cercare di estendere le ginocchia.



Più facile

- Mantenere le mani appoggiate per terra (piatte o sulla punta delle dita) dietro la schiena.

Più difficile

- Estendere completamente le gambe senza però arrotondare la schiena.



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