

Yoga – Posizioni in piedi (P1): Posizione laterale estesa ad angolo

Oltre a rafforzare i muscoli delle cosce e dei glutei, allungare i muscoli delle anche e dei fianchi. Questa posizione (*Parsvakonasana*) migliora l'equilibrio e permette di rafforzare la schiena e il collo.

Con il piede sinistro davanti, portarsi nella posizione del secondo guerriero. Il ginocchio anteriore è piegato e forma un angolo massimo di 90°. Prestare attenzione alla posizione del ginocchio anteriore: deve restare sopra il piede e non cadere verso l'interno. Il bacino è aperto lateralmente. Portare il gomito sinistro sulla coscia sinistra appena sopra il ginocchio, mentendo la mano aperta verso l'alto.

Ruotare il torso verso l'alto ed estendere il braccio destro perpendicolarmente. Espirando, fare leva con il gomito per aprirsi maggiormente. Lo sguardo può restare di lato o essere diretto verso la mano destra. Mantenere per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.



Variante

Più difficile

- Portare la mano inferiore a terra o su un supporto all'esterno del piede (sulla punta delle dita a piatte) e il braccio superiore sopra la testa. Allontanare la spalla superiore dall'orecchio e ruotare il torso verso il soffitto.



Materiale: ev. oggetto di supporto

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