

# Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): La posizione degli otto angoli

Per questa posizione (**Astavakrasana**) è necessario attivare la muscolatura di tutto il corpo. Oltre a rafforzare i tricipiti, gli adduttori e i pettorali, serve anche a controllare il sistema nervoso.

Iniziare nella [posizione della proboscide dell'elefante](#). Una volta raggiunta la posizione e trovato l'equilibrio, portare la caviglia sinistra sopra quella destra, creare un contatto saldo tra le due caviglie e poi estendere le gambe di lato portando il peso con cautela in avanti. Mentre si inspira alzare il bacino da terra, mentre si espira estendere le gambe attivando in particolare la muscolatura interna delle cosce. Aprire il petto e attivare gli adduttori per mantenere la posizione. Mantenere per almeno 2-3 respiri.



## Variante

## Più facile

Ripetere [la posizione della proboscide dell'elefante](#) o la sua variante.

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