

## Yoga – Rilassamento (R2): Torsione supina

**Le torsioni sulla schiena (Supta Matsyendrasana) rilassano la zona lombare e sono un toccasana contro il mal di schiena. Permettono inoltre di rilassare muscoli difficilmente raggiungibili.**

Stendersi sulla schiena. Stringere con le mani il ginocchio destro sul petto. Portare la mano sinistra sulla parte esterna della coscia destra e spingere il ginocchio verso sinistra. Piegare leggermente la gamba sinistra. Portare il braccio destro a terra verso destra. Il collo può rimanere in posizione neutra o girato verso destra.



È possibile anche aprire e estendere entrambe le braccia lateralmente. Mantenere la posizione per 4-6 respiri e cambiare lato.

---

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