

# Power Yoga: Posizione del piccolo cobra

L'esercizio detto del «piccolo cobra» rafforza la muscolatura della schiena e migliora la postura. L'estensione della colonna vertebrale al livello delle vertebre toraciche è migliorata.

Le gambe sono tese e divaricate alla larghezza delle anche, il collo del piede è appoggiato a terra. Il coccige è leggermente tirato verso il pube, la punta del cranio è invece tirata in avanti e verso l'alto. La parte inferiore delle costole tocca per terra, la colonna vertebrale è allungata al massimo al livello delle vertebre toraciche.

Le scapole sono spinte in direzione delle tasche dei pantaloni, le natiche invece sono rilassate. I gomiti sono vicino al corpo e tirano verso il pavimento. Le dita sono sotto le spalle, le braccia sostengono poco peso.



## Variante

### Più difficile

Grande cobra: l'arco costale inferiore e il bacino non toccano per terra.

Fonte: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Ginnastica+Danza, Macolin, UFSPPO, Gioventù+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO