Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Cobra dinamico

Questa variante dinamica della posizione del cobra (Bhujangasana) permette di sfruttare il respiro per arrivare in profondità. Il cobra rafforza i muscoli della schiena e apre la cintura scapolare.

Sdraiati sulla pancia, gambe attive e collo del piede premuto per terra. Il coccige è leggermente tirato verso il pube, la schiena allungata. Le mani sono accanto al petto, i polsi sotto le spalle, i gomiti vicini al torso. Con la fronte per terra, mentre si inspira sollevare la testa, aprire le spalle e sollevare il petto dal suolo inarcando la schiena.

La parte inferiore delle costole tocca per terra, la colonna vertebrale è allungata al massimo nella zona delle vertebre toraciche. Spingere le scapole in direzione del bacino, le braccia sostengono poco peso. Espirare e rilasciare riportando la fronte per terra. Inspirare e inarcarsi di nuovo, mentre si espira rilasciare. Ripetere 3-5 volte.

Variante

Più facile

- Per proteggere la zona lombare in caso di instabilità, usare la variante della sfinge in cui si portano a terra i gomiti. Le braccia sono parallele, i gomiti formano un angolo di 90° e sono sotto le spalle, inspirando aprire, espirando rilasciare.

Osservazione: prestare attenzione alla zona lombare.

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