

Yoga – Allungamento (R1): La posizione del bastone

Questa posizione (Dandasana) sembra molto facile all'apparenza. Tuttavia implica l'uso di diversi muscoli e l'apertura a livello dell'articolazione del bacino. Permette di calmare la mente e percepire il respiro.

Da seduti portare le mani accanto al bacino, sulla punta delle dita o piatte al suolo, estendere le gambe. Inspirare, allungare e attivare la schiena e portare il bacino in una leggera antiversione affinché la zona lombare sia quasi piatta e non curva.

Attivare completamente le gambe e i piedi, divaricare le dita dei piedi, alzare di qualche millimetro i talloni da terra. Inspirare ed espirare profondamente mantenendo attiva la muscolatura delle gambe e del torso (stabilizzatori profondi dell'addome). Rilassare le spalle e avvicinare le punte inferiori delle scapole per aprire il petto. Mantenere la posizione per almeno 5 respiri profondi.



Varianti

Più facile

- Piegarle leggermente le ginocchia e mantenere le mani sulle cosce.

Più difficile

- Estendere le braccia verso l'alto mantenendo le mani almeno alla larghezza delle spalle. Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena lunga. Se non è possibile mantenere la zona lombare diritta, sedersi su una coperta o un asciugamano.

Materiale: ev. coperta, asciugamano o tappetino arrotolato

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