

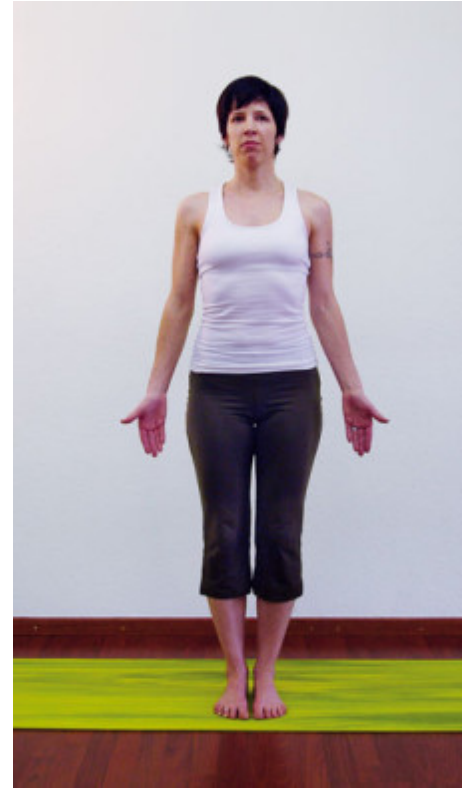
Power Yoga: Posizione della montagna

Questo esercizio di power yoga è benefico a tre livelli: migliora l'allineamento del corpo, permette di migliorare la postura e sviluppa la percezione del proprio corpo.

I lati esterni dei piedi sono paralleli, gli alluci si toccano, i talloni sono a 2 cm l'uno dall'altro. Il peso del corpo si trova su tre punti d'appoggio del piede suddivisi fra il tallone e la base dell'alluce e del mignolo.

Le gambe sono tese, le rotule «tirate verso l'alto», le cosce leggermente girate all'interno (immaginare di stringere una pallina con la parte interna delle cosce).

La punta del cranio è tirata verso il soffitto (cercare di allungarsi) e il coccige spinto verso il pavimento. La testa si trova in equilibrio sulla colonna vertebrale, le scapole sono sulla gabbia toracica in posizione rilassata.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ