

Yoga – Allungamento (R1): Flessione in avanti da seduti

Questa posizione (Paschimottanasana) permette di allungare i muscoli posteriori delle cosce ed è una delle migliori per calmare la mente e concentrarsi sul respiro.

Sedersi su un supporto per permettere al bacino di inclinarsi in avanti. Portare le mani accanto al bacino, mentre si inspira allungare la schiena, espirando flettere il torso in avanti sopra le cosce. Afferrare i piedi con le mani senza però contrarre le spalle e la nuca.

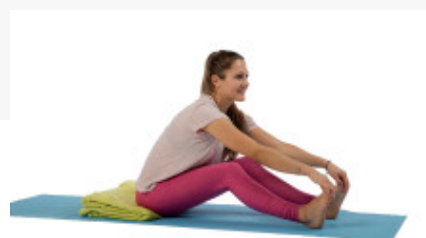
Mantenere le gambe e i piedi attivi e allungare la colonna vertebrale. Se non è possibile afferrare i piedi, usare un nastro o un asciugamano. Mantenere la posizione per almeno 5 respiri.



Variante

Più facile

- Piegare le ginocchia.



Materiale: 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