Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Compressioni addominali

Questa mini serie di movimenti allena l'equilibrio, rafforza i muscoli addominali e stabilizza la schiena. Prestando particolare attenzione al respiro, la sequenza è inoltre ideale per migliorare la concentrazione.

Partire dalla posizione carponi. Le mani sono sotto le spalle, le dita divaricate. Le ginocchia sono sotto le anche, alla larghezza del bacino. Estendere la gamba destra parallela al suolo, mantenere il bacino parallelo. Attivare la muscolatura addominale profonda portando l'ombelico verso la spina dorsale.

Estendere il braccio sinistro (diagonale). Inspirare e con l'espirazione arrotondare la schiena e portare il ginocchio in avanti e il gomito indietro affinché si tocchino (o quasi). Con l'ispirazione allungare di nuovo braccio e gamba in modo controllato senza perdere l'equilibrio e senza posare mano e ginocchio a terra. Ripetere 5-8 volte per lato.

Variante

Più facile

- Realizzare i movimenti solo con le gambe. Espirando arrotondare la schiena e portare il ginocchio verso il naso, inspirando estendere di nuovo la gamba.

Osservazione: se le ginocchia fanno male appoggiarle su un panno o una coperta.

Materiale: ev. coperta o asciugamano per appoggiare le ginocchia.

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga