

Yoga – Equilibrio su una gamba (B2): Sedia su una gamba

Oltre ad allenare l'equilibrio ottenuto tramite i vari muscoli stabilizzatori, questa posizione ((Padangustha Padma Utkatasana) è anche ottima per allungare la muscolatura profonda del bacino e l'inguine.

Portare il peso sulla gamba sinistra piegandola, afferrare il piede destro con le mani e con cautela collocare la parte esterna del piede destro sulla coscia sinistra appena sopra il ginocchio. Cercare di aprire il ginocchio destro di lato portandolo verso il basso.

Mantenere la schiena allungata e rilassare le spalle portando le scapole verso il basso. Estendere le braccia verso l'alto e piegare ancora di più la gamba sinistra. Attivare il piede destro portando le dita indietro (flessione). Tenere per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.



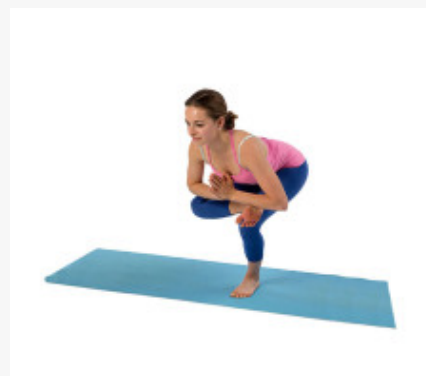
Varianti

Più facile

- Se manca l'equilibrio: tenere le mani sui fianchi.

Più difficile

- Avvicinare il torso alla coscia (flessione in avanti). Congiungere le mani nella posizione della preghiera davanti al petto e inclinarsi in avanti.



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