

Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): L'asse laterale

L'asse laterale (Vasisthasana) è una posizione che richiede equilibrio e un controllo muscolare differenziato. Rafforza braccia e polsi e ci vuole equilibrio!

Dalla posizione dell'asse, alzare leggermente il bacino, portare la mano destra verso il centro. Spostare il peso sulla mano destra, ruotare il busto verso l'alto, portare la mano sinistra al fianco sinistro e collocare il piede sinistro sopra il piede destro. Le gambe sono una sopra l'altra. Inspirare e con l'espirazione successiva allungare il coccige e stabilizzare scapole e osso sacro contro la schiena mantenendo le gambe e i piedi attivi.



Estendere il braccio sinistro perpendicolarmente verso l'alto. Attivare la muscolatura interna delle cosce e della zona addominale. Tenere per 5-8 respiri e cambiare lato.

Varianti

Più facile

- Portare a terra il ginocchio inferiore per maggior stabilità. Il piede è leggermente rivolto all'indietro.
- Portare a terra il piede superiore davanti alla gamba inferiore posizionandolo circa all'altezza del ginocchio. Inspirare, espirare e usare la trazione del piede nel suolo per alzare il bacino.



Più difficile

- Sollevare la gamba superiore attivandone tutta la muscolatura.

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