

Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Posizione della locusta

Questa flessione dorsale (**Salabhasana**) rafforza la muscolatura della schiena, allunga spalle, torace, ventre e cosce e migliora la postura. Inoltre, aiuta a ridurre lo stress.

Dalla posizione ventrale intrecciare le mani dietro la schiena, lasciare la fronte appoggiata per terra. Inspirare e con l'espirazione successiva alzare la testa da terra, sollevare il busto, aprire le spalle, inarcare la schiena, portare le mani indietro estendendo i gomiti. Allungare la schiena e poi alzare anche i piedi da terra. Premere le scapole sulla schiena, tenere lo sguardo in avanti senza contrarre la nuca, rilasciare le spalle.



Cercare di non contrarre troppo la muscolatura dei glutei ma di attivare i muscoli interni delle cosce. I piedi restano alla larghezza delle anche. Sostenere la zona lombare con la muscolatura addominale profonda. Mantenere per 5 respiri.

Varianti

Più facile

- Lasciare i piedi per terra.

Più difficile

- Estendere le braccia in avanti e cercare di alzarsi ancora di più. Eseguire questa variante solo se si riesce a mantenere la zona lombare allungata (evitare di comprimere).
- Posizione dell'arco (**Dhanurasana**): piegare le ginocchia, afferrare le caviglie, aprire il petto e inarcare la schiena alzando i piedi e le gambe da terra.



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