

Yoga – Posizioni in piedi (P1): Affondo con torsione

Oltre a rafforzare le gambe e l'equilibrio, questa variante (Parivrtta Anjaneyasana) consente di attivare i muscoli della schiena e aprire le spalle. La torsione permette di lavorare in profondità la zona addominale.

Fare un passo con affondo con la gamba destra, i piedi sono alla larghezza delle anche, il tallone del piede posteriore è rialzato. La gamba sinistra è attiva e tesa, la rotula «tirata verso l'alto» (attivazione dei quadricipiti). La gamba destra forma un angolo massimo di 90°, il ginocchio è sopra la caviglia.



Allungare il torso leggermente in avanti e iniziare a girarsi verso destra. Portare il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro. Le mani sono davanti al petto nella posizione della preghiera. Fare leva con il gomito per intensificare la torsione. Aprire bene la spalla destra. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.

Varianti

Più facile

- Se manca l'equilibrio: portare a terra il ginocchio posteriore.

Più difficile

- Portare la mano inferiore per terra all'esterno del piede anteriore (sulle punte delle dita o mano piatta). È anche possibile usare un supporto. Estendere il braccio superiore.



Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena lunga.

Materiale: ev. oggetto di supporto

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