Yoga – Rilassamento (R2): La farfalla

Questa posizione (Baddha Konasana) è ideale per le anche e l'inguine. Stimola inoltre gli organi addominali e migliora il portamento dei piedi.

Seduti su una coperta per allungare la schiena, piegare le ginocchia, aprirle di lato e portare le piante dei piedi una contro l'altra. Avvicinare i piedi all'inguine. Con le mani afferrare la parte esterna dei piedi e aprirli come se fossero un libro.

Mentre s'inspira raddrizzare la schiena, espirando flettere il torso in avanti allungando la zona dell'inguine. Mantenere per 6-8 respiri profondi.

Variante

Più facile

- In caso di dolori alle ginocchia, sostenerle con una coperta da ogni lato.

Materiale: coperta, asciugamano, tappetino arrotolato per sostenere le ginocchia

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