

Yoga – Posizioni in piedi (P1): La montagna

La montagna (Tadasana) è una posizione di base utile per percepire il proprio corpo, sentire la distribuzione del peso sui piedi, allungare e rafforzare la schiena.

Stare in piedi con le curve lombare, toracica e cervicale in leggera estensione. Leggera retroversione del bacino. I piedi sono paralleli e la distanza corrisponde alla larghezza dei fianchi. Gambe estese ma non con le ginocchia iperestese. Estendere le braccia sopra la testa, tenere le mani alla larghezza delle spalle con i palmi rivolti uno contro l'altro, rilassare le spalle.

Osservare i cicli del respiro e immaginarsi di allungarsi verso il soffitto restando però saldamente ancorati per terra. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi.



Varianti

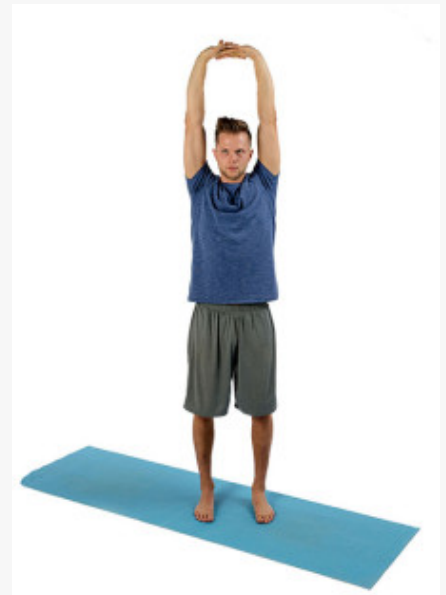
- Intrecciare le dita, ruotare i polsi all'esterno (pollici in avanti), girare i palmi delle mani verso l'alto, inspirare ed espirando estendere le braccia.
- Con le braccia estese sopra la testa (dita intrecciate o braccia parallele), espirare e inclinarsi lateralmente mantenendo la spina dorsale estesa, cambiare lato.

Più facile

- Piegare leggermente le ginocchia per trovare l'equilibrio.

Più difficile

- Avvicinare i piedi finché gli alluci si toccano, chiudere gli occhi e trovare l'equilibrio.



Osservazione: chiedere agli allievi di sentire dov'è distribuito il peso. Più a destra o a sinistra? Sulle punte dei piedi o verso i talloni? Esplorare le quattro direzioni edistribuire il peso uniformemente.

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