Yoga – Equilibrio su una gamba (B2): Estensione con torsione

Questa torsione (Parivrtta Padangusthasana) è una sfida per l'equilibrio! Permette di stirare la muscolatura esterna e posteriore della coscia e aumentare la concentrazione.

Trasferire il peso sulla gamba sinistra, afferrare il ginocchio destro con le mani e portare la coscia vicino al torso. Inspirare, allungare la schiena ed espirando compiere una torsione verso destra. Appoggiare la mano sinistra sulla parte esterna del ginocchio destro e portare la mano destra sul fianco destro.

Usare il contatto tra la mano e il ginocchio per intensificare la torsione. Estendere poi il braccio destro di lato, rilassare le spalle e aprire il petto senza accentuare però la curva lombare. Restare per 5 respiri e cambiare lato rilasciando la posizione in modo controllato.

Variante

Più difficile

- Afferrare la parte esterna del piede destro con la mano sinistra ed estendere la gamba. Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena allungata.

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