

Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): La ruota

La ruota (Urdhva Dhanurasana) è una posizione ludica ideale per i giovani. Rafforza tutto il corpo e apre la zona scapolare e le spalle. Stimola inoltre il cuore e permette di vedere il mondo da un'altra prospettiva.

Da una posizione supina sulla schiena, piegare le ginocchia e portare i piedi paralleli e alla larghezza del bacino a circa 10 cm. davanti alle natiche. Inspirare, sollevare il bacino, posizionare le mani accanto alle orecchie con le dita verso le spalle, spingere nelle mani e appoggiare a terra la corona della testa. Espirare, spingere nelle mani e sollevare la testa da terra,



Inspirare e mentre si espira spingere nelle mani e alzare la testa, estendere le braccia e portare il bacino in alto. Aprire il petto e portarlo sopra le mani. Attivare gli adduttori, mantenere piedi e ginocchia paralleli, allungare la schiena senza comprimere la zona lombare. Mantenere per 2-5 respiri e ripetere.

Varianti

- Il ponte (Setu Bandhasana) è una variante meno intensa che offre gli effetti benefici dell'apertura del petto. Portare i piedi a circa 10 centimetri dalle natiche alla larghezza delle anche. Con l'espirazione successiva spingere nei piedi e sollevare il bacino. Intrecciare le dita dietro la schiena e cercare di ruotare le spalle all'esterno. Alzare il bacino attivando la muscolatura interna delle cosce e rilassando nel contempo i glutei. Mantenere per 2-5 respiri e ripetere.



Più difficile

- Dalla ruota (o dal ponte), alzare una gamba ed estenderla verso il soffitto in verticale. Cambiare lato.



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