

## Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Posizione del cane a testa in giù

Il cane (Adho Mukha Svanasana) è forse la posizione di yoga più nota. Permette di allungare i muscoli posteriori delle gambe, la muscolatura toracica e i dorsali. Inoltre rafforza la parte alta del corpo.

Partire da una posizione carponi. Puntare i piedi, piegare le ginocchia, espirando spingere il bacino verso l'alto e indietro fino a raggiungere l'estensione della colonna vertebrale. Tenere le ginocchia piegate per raggiungere più lunghezza nei fianchi e nella schiena e per permettere l'antiversione del bacino.

Mantenere i quadricipiti attivi. Le mani sono attive con le dita divaricate. Con ogni espirazione, cercare di allungare la schiena. Le scapole sono abbassate, la parte alta delle braccia è leggermente rivolta all'esterno. La testa si trova fra le braccia con la nuca rilassata. Estendere poco a poco le gambe. Mantenere per 5 respiri.



### Variante

#### Più facile

- Eseguire la posizione mantenendo le ginocchia leggermente piegate se necessario. Questa variante è molto più efficace per flettere il bacino e allungare la schiena.

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