

Yoga – Allungamento (R1): Posizione del muso di vacca

Tramite questa posizione (Gomukhasana) è possibile stirare i muscoli delle gambe e allungare la muscolatura profonda del bacino. Inoltre si aprono sia la cintura scapolare che il petto.

Sedersi su un supporto, piegare le ginocchia e incrociare la gamba destra sopra la gamba sinistra mantenendo le ginocchia allineate (uno sopra l'altro). Portare i piedi di lato alla stessa altezza.

Portare il braccio sinistro dietro la schiena, piegare il gomito affinché la mano sinistra sia tra le scapole. Portare la mano destra dietro la schiena passando sopra la spalla e afferrare le dita dell'altra mano.

Se non è possibile unire le mani, usare un asciugamano o un panno. Mantenere la posizione per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.



Variante

- In caso di dolori alle ginocchia, estendere la gamba inferiore.

Materiale: ev. coperta, asciugamano o tappetino arrotolato. Per le mani: panno, maglietta, nastro, cintura, corda per saltare

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