

Yoga – Rilassamento (R2): Mezzo piccione sulla schiena

Oltre a stirare la muscolatura profonda dei flessori delle anche, questa posizione (Sucirandhrasana) rilassa la zona lombare e i glutei.

Stendersi sulla schiena, piegare entrambe le ginocchia. Portare la parte esterna del piede destro sulla coscia sinistra aprendo il ginocchio destro di lato. Alzare il piede sinistro da terra. Infilare le mani da ogni lato della coscia sinistra e intrecciarle dietro la gamba. Portare il piede destro più verso sinistra affinché la caviglia resti sulla coscia.



Mantenere il piede destro attivo. Rilassando le spalle e la nuca, tirare leggermente la gamba sinistra verso il torso continuando ad aprire lateralmente il ginocchio destro. Mantenere per 4-6 respiri e 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