

Yoga – Posizioni in piedi (P1): La sedia

Questo esercizio (Utkatasana) rafforza la muscolatura delle gambe e delle natiche. Inoltre migliora l'allineamento del corpo, rafforza la schiena e il senso dell'equilibrio.

Il peso del corpo è ripartito sui due piedi che si trovano alla larghezza delle anche. Flettere le ginocchia (non lasciandole superare gli alluci) e mantenerle in linea con i piedi senza farle cadere verso l'interno o l'esterno.

La colonna vertebrale è allungata al massimo e il petto rimane aperto. La parete addominale situata sotto l'ombelico e il perineo sono leggermente attivati. Portare le mani davanti al petto nella posizione della preghiera, le spalle sono rilassate e le scapole abbassate. Mantenere per almeno 5 respiri profondi.



Variante

Più difficile

- Estendere le braccia sopra la testa. Lasciare le mani alla distanza delle spalle o unirle.
- Abbassare ancora di più il tronco finché tocca le cosce (posizione dello sciatore).
- Nella stessa posizione, alzare i talloni senza farli cadere di lato. Immaginarsi di portare dei tacchi molto alti.

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