

Yoga – Allungamento (R1): Apertura laterale

L'apertura laterale (Parivrtta Janu Sirsasana) allunga i fianchi e la muscolatura intercostale. Migliora l'attività del diaframma e contribuisce così a incrementare la qualità del respiro.

Partire dalla posizione delle gambe di Janu Sirsasana e aprire un po' di più il ginocchio destro di lato. Mentre si inspira allungare la schiena ed espirando inclinare il torso di lato a sinistra verso la gamba estesa. Portare la mano sinistra all'interno della gamba sinistra.

Allungare la schiena e ruotare il torso verso il soffitto. Estendere il braccio destro (il gomito può restare piegato) sopra la testa. Mantenere la spalla destra rilassata.



Materiale: ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato su cui sedersi.

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