

02 | 2016

Yoga

Tema del mese – Sommario

| | |
|----------------------------|----|
| Concetto di base | 2 |
| Consigli per i docenti | 3 |
| Esercizi | |
| • Posizioni in piedi | 4 |
| • Rafforzamento addominale | 8 |
| • Equilibrio sulle mani | 12 |
| • Equilibrio su una gamba | 16 |
| • Allungamento | 20 |
| • Rilassamento | 23 |
| Informazioni | 26 |

Categorie

- Età: dai 16 anni in poi
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



Lo yoga è adatto a tutte le età e a tutte le fasi di vita e può essere molto benefico per trovare il proprio equilibrio e per gestire situazioni difficili, anche a scuola. In questo tema del mese presentiamo sei brevi sequenze ideate per i giovani che possono essere combinate o usate singolarmente.

Gli allievi stanno attraversando un periodo particolarmente stressante con esami o presentazioni alle porte? Oppure si percepisce che soffrono di una stanchezza generalizzata? La versione moderna dell'antica scienza dello yoga offre degli strumenti molto validi per sostenere i giovani in questi momenti. È possibile integrare questi strumenti a piccole dosi durante le lezioni di educazione fisica e gli allievi ne possono fare tesoro per attingervi autonomamente quando lo desiderano e ne sentono il bisogno nella loro vita quotidiana.

Respirazione al centro

Ma cosa distingue una sequenza di posizioni di yoga da una serie di esercizi di ginnastica? La grande differenza è l'attenzione portata sulla respirazione. Salvo rare eccezioni, la respirazione yogica avviene sempre attraverso il naso ponendo l'accento sul movimento del diaframma e meno sulla respirazione nella parte alta del torace. Ogni movimento è svolto in combinazione con il respiro, con l'inspirazione o l'espirazione. In questo modo, anche con una breve sequenza, è possibile attivare maggiormente il sistema nervoso parasimpatico e calmare il sistema simpatico. Ne risulta un maggiore rilassamento sul piano muscolare e anche psicofisico. Proprio per i giovani, che nell'adolescenza attraversano dei momenti non sempre facili, si tratta di un sostegno fondamentale per imparare a gestire lo stress, i momenti difficili e le situazioni emotive complesse.

D'altra parte, lo yoga è anche un'opportunità per divertirsi, scoprire nuovi elementi motori, vedere il mondo da un'altra prospettiva ed esplorare il proprio corpo diversamente dal solito.

Proposte modulabili

Questo tema del mese si basa su tre gruppi, suddivisi a loro volta in sei blocchi di esercizi (v. pag. 2), che possono essere combinati fra di loro o utilizzati singolarmente. L'obiettivo è di lavorare su più fronti: attivazione, rafforzamento e rilassamento.

Quale supporto per preparare una lezione mettiamo a disposizione [un poster](#) (da scaricare e stampare in formato A3) che illustra diversi esercizi tratti dai 6 blocchi. Proponiamo anche delle [schede descrittive](#), che contengono delle posizioni di yoga spiegate nei minimi dettagli, da usare anche come supporto per allestire un percorso.



Concetto di base

Il tema del mese presenta degli esercizi di yoga suddivisi in tre gruppi. Ognuno di questi gruppi è ripartito in due blocchi che possono essere utilizzati come sequenze complete oppure come esercizi singoli. Le possibilità di combinazione sono quasi infinite e adattabili a tutti i livelli. Due aiuti sostengono i docenti nella messa in pratica della loro lezione.

Gli esercizi presentati in questo tema del mese sono ripartiti in tre gruppi: power (P), balance (B) e relax (R). Ogni gruppo è a sua volta suddiviso in due blocchi ideati specificamente per lavorare in una direzione precisa:

- posizioni in piedi (P1)
- posizioni per rafforzare la muscolatura addominale (P2)
- posizioni in equilibrio sulle mani (B1)
- posizioni in equilibrio su una gamba (B2)
- posizioni di allungamento (R1)
- posizioni di rilassamento (R2)

I docenti possono scegliere come pianificare una lezione basata sullo yoga con l'ausilio dei blocchi proposti (P1, P2, B1, B2, R1, R2), usandone uno solo per gruppo oppure combinandolo con uno degli altri due gruppi. Si può per esempio optare per P1 o P2 come riscaldamento prima di una lezione incentrata sul gioco, oppure per R1 o R2 alla fine di una lezione impegnativa o in una fase difficile per gli allievi, come nel periodo degli esami di fine anno, come rilassamento e ritorno alla calma.

Si consiglia comunque di iniziare sempre con esercizi contenuti nel gruppo P, aggiungere altri del gruppo B e terminare con quelli del gruppo R. Attenzione: se si lavora unicamente con esercizi in cui è richiesta molta forza, la lezione rischia di diventare troppo unilaterale.

Due aiuti didattici

Oltre al tema del mese, mettiamo a disposizione anche [un poster](#) da scaricare e da appendere in palestra, suddiviso nei sei blocchi descritti in precedenza, in cui figura una selezione di esercizi. Le sequenze proposte in ogni blocco aiutano i docenti a inserire in una lezione una delle sei sequenze (ca. 15 minuti di tempo) oppure combinare la sequenza P1 o P2 con una di B1/B2 e una di R1/R2. In alternativa è possibile scegliere anche degli esercizi singoli di una di queste sequenze (ades. P1) e combinarli con degli altri di un'altra sequenza (ades. B1 e R2).

Come ulteriore ausilio didattico, offriamo delle [schede descrittive](#) che illustrano nei minimi dettagli le dieci posizioni fondamentali. Si tratta di indicazioni tecniche che possono essere applicate anche ad altre posizioni contenute in questo tema del mese. Le schede possono pure servire ad allestire un percorso: ad ogni postazione gli allievi hanno 3-5 minuti di tempo per eseguire i vari esercizi di rafforzamento, equilibrio o rilassamento proposti.

Gli effetti terapeutici dello yoga

Sempre più studi scientifici confermano i poteri curativi e terapeutici dello yoga. Oltre ai benefici ovvi come il rafforzamento della muscolatura e l'aumento della flessibilità, una pratica regolare di yoga permette di migliorare la postura, un elemento sicuramente molto importante nel periodo scolastico che obbliga i giovani a trascorrere molto tempo sui libri, aumenta la capacità polmonare, abbassa la pressione, migliora le funzioni immunitarie, l'ossigenazione dei tessuti e contribuisce a incrementare l'equilibrio, sia fisico che psicofisico.

Consigli per i docenti

Come docente di educazione fisica, non è necessario praticare yoga o essere insegnante di yoga per proporre alcune posizioni ai propri allievi. Con i seguenti accorgimenti è possibile rendere la lezione sicura e divertente per tutti!

Consigli per l'esecuzione

- Si consiglia ai docenti di informarsi sulla corretta esecuzione prima della lezione. Alcune posizioni di yoga sono simili a quelle di altre forme di ginnastica, altre invece sono molto diverse. In questi casi è meglio prepararsi.
- Le descrizioni delle posizioni contengono spesso varianti per adeguare e semplificare, si ottengono risultati a livello fisico ed energetico anche con queste varianti. Spesso si raggiunge una qualità di esecuzione migliore con quella più facile.
- Per le posizioni che vanno realizzate da una parte e dall'altra, è possibile eseguire 2-3 posizioni dallo stesso lato (piede destro davanti), prima di cambiare lato (più difficile), oppure eseguire ogni posizione con il lato destro e poi con quello sinistro (più facile) prima di passare alla posizione seguente.
- Una delle particolarità dello yoga è la salute della colonna vertebrale con le sue curvature naturali. In ogni posizione, cercare di mantenerla lunga e non comprimerla.
- Mentre si svolgono le sequenze, se si osserva che gli allievi sono in affanno, integrare una [posizione del bambino](#) o [la posizione del cane a testa in giù](#) in cui si chiede loro di respirare profondamente. Una delle specificità dello yoga rispetto ad altre forme di ginnastica sono proprio queste pause in cui si riporta l'attenzione sul respiro e sugli effetti benefici della pratica.
- Le ragazze in pieno ciclo mestruale devono evitare solo le inversioni e i piegamenti all'indietro intensi (p. es. la ruota). Scegliere le varianti più facili.

La respirazione

Anche senza conoscenze approfondite di yoga, un docente può sottolineare l'importanza della respirazione durante la lezione o la parte di lezione dedicata allo yoga. Si consiglia agli insegnanti di provare prima su di loro gli effetti di una respirazione addominale profonda e consapevole. Lo si può fare mentre si cammina per strada o durante altre attività. Gli effetti calmanti e rigeneranti non si faranno attendere. Con questa esperienza personale sarà più facile trasmettere anche l'importanza della respirazione agli allievi.

Materiale

Per praticare yoga non ci vuole molto, bastano dei tappetini (quelli di tipo Airex disponibili in ogni palestra possono andar bene) e si possono usare corde per saltare, asciugamani, coperte o panni. Per appoggiarsi, usare dei blocchi di yoga oppure dei coni (o delle bottiglie PET o dei palloni medicinali). Per alcune posizioni si può optare anche per elementi superiori di cassoni oppure per una panchina rovesciata (per diversi allievi).

Abbigliamento

Quando si prepara una lezione che include posizioni di yoga chiedere agli allievi di portare un asciugamano. Usare vestiti comodi e praticare a piedi nudi. In questo modo si attivano maggiormente le piante dei piedi, si trova più equilibrio e forza nelle posizioni. Inoltre si riesce a stirare bene i piedi.

Il saluto al sole

Come riscaldamento per una lezione incentrata completamente sullo yoga o per integrare le sei mini sequenze, si può eseguire una o più ripetizioni del [saluto al sole](#). La sequenza tradizionale è composta di 12 posizioni che vanno ripetute due volte prestando particolare attenzione alla respirazione. Per i principianti, l'accento va posto sulla corretta esecuzione di ogni singola posizione. L'obiettivo è di essere in grado di svolgere la sequenza di movimenti in modo fluido e armonico.

La sequenza P1 attiva e riscalda la muscolatura di tutto il corpo e in particolare delle gambe. Le posizioni proposte permettono anche di allungare i muscoli e gli altri tessuti connettivi interessati nonché la spina dorsale e di aprire la parte superiore del corpo (petto e cintura scapolare). Questa serie trasmette inoltre l'importanza di avere una base solida.

Posizione della montagna

La montagna (Tadasana) è una posizione di base utile per percepire il proprio corpo, sentire la distribuzione del peso sui piedi, allungare e rafforzare la schiena.

Stare in piedi con le curve lombare, toracica e cervicale in leggera estensione. Leggera retroversione del bacino. I piedi sono paralleli e la distanza corrisponde alla larghezza dei fianchi. Gambe estese ma non con le ginocchia iperestese. Estendere le braccia sopra la testa, tenere le mani alla larghezza delle spalle con i palmi rivolti uno contro l'altro, rilassare le spalle. Osservare i cicli del respiro e immaginarsi di allungarsi verso il soffitto restando però saldamente ancorati per terra. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi.

Varianti

- Intrecciare le dita, ruotare i polsi all'esterno (pollici in avanti), girare i palmi delle mani verso l'alto, inspirare ed espirando estendere le braccia.
- Con le braccia estese sopra la testa (dita intrecciate o braccia parallele), espirare e inclinarsi lateralmente mantenendo la spina dorsale estesa, cambiare lato.

Più facile

- Piegare leggermente le ginocchia per trovare l'equilibrio.

Più difficile

- Avvicinare i piedi finché gli alluci si toccano, chiudere gli occhi e trovare l'equilibrio.

Osservazione: chiedere agli allievi di sentire dov'è distribuito il peso. Più a destra o a sinistra? Sulle punte dei piedi o verso i talloni? Esplorare le quattro direzioni edistribuire il peso uniformemente.



Posizione della 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.

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.



Variante del primo guerriero

Questa variante del primo guerriero (Virabhadrasana 1) rafforza i muscoli delle cosce e delle natiche, così come la schiena e la cintura scapolare.

La posizione permette di allungare anche i muscoli delle anche e dell'addome.

Fare un passo in avanti, i piedi sono alla larghezza delle anche, il tallone del piede posteriore è rialzato. La gamba posteriore è attiva e tesa, la rotula «tirata verso l'alto» (attivazione dei quadricipiti). La gamba anteriore forma un angolo massimo di 90°, il ginocchio resta sopra la caviglia. Il coccige è abbassato e portato in avanti, portare leggermente l'ombelico in direzione della colonna vertebrale, le costole inferiori sono chiuse, mentre la schiena è allungata. Lo sguardo fissa un punto davanti a sé. Le scapole sono abbassate e le braccia tese verso l'alto con le mani alla larghezza delle spalle. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.

Più facile

- Se manca la stabilità, portare le mani ai fianchi o nella posizione della preghiera davanti al petto.
- Con il ginocchio posteriore appoggiato per terra.

Più difficile

- Unire le mani sopra la testa, sguardo verso le mani. Questa variante richiede apertura nella cintura scapolare e forza nei muscoli del collo.



Affondo con torsione

Oltre a rafforzare le gambe e l'equilibrio, questa variante (Parivrtta Anjaneyasana) consente di attivare i muscoli della schiena e aprire le spalle.

La torsione permette di lavorare in profondità la zona addominale.

Fare un passo con affondo con la gamba destra, i piedi sono alla larghezza delle anche, il tallone del piede posteriore è rialzato. La gamba sinistra è attiva e tesa, la rotula «tirata verso l'alto» (attivazione dei quadricipiti). La gamba destra forma un angolo massimo di 90°, il ginocchio è sopra la caviglia. Allungare il torso leggermente in avanti e iniziare a girarsi verso destra. Portare il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro. Le mani sono davanti al petto nella posizione della preghiera. Fare leva con il gomito per intensificare la torsione. Aprire bene la spalla destra. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.

Più facile

- Se manca l'equilibrio: portare a terra il ginocchio posteriore.

Più difficile

- Portare la mano inferiore per terra all'esterno del piede anteriore (sulle punte delle dita o mano piatta). È anche possibile usare un supporto. Estendere il braccio superiore.

Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena lunga.

Materiale: ev. oggetto di supporto



Il secondo guerriero

La seconda forma del guerriero (Virabhadrasana 2) rafforza i muscoli delle cosce e dei glutei. Questa posizione agisce inoltre sulla mobilità dei muscoli anteriori delle anche e quelli interni delle cosce.

Fare un passo in avanti, il piede posteriore è girato a circa 45° verso l'esterno, il tallone esterno preme contro il pavimento, la volta plantare è sollevata. Le anche e il petto sono aperti, la schiena è allungata al massimo, il centro e il perineo sono attivi. La gamba posteriore è tesa, la coscia leggermente girata all'interno. La gamba anteriore forma un angolo massimo di 90°, il ginocchio resta sopra la caviglia. I palmi delle mani sono rivolti al suolo, lo sguardo fissa un punto sul prolungamento del dito medio. Le scapole sono abbassate, le braccia attive e tese fino all'estremità delle dita. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.

Varianti

- Restare nella stessa posizione delle gambe. Portare la mano posteriore sulla coscia posteriore e aprire la posizione inarcando la schiena e portando il braccio anteriore in alto e indietro. Lo sguardo può restare rivolto in avanti o verso la mano superiore. È possibile eseguire questa variante anche a coppie tenendosi per la mano superiore e premendo il piede posteriore contro quello del partner.
- A coppie, posizionare il piede posteriore a contatto con quello del compagno e farvi leva per estendere maggiormente la gamba. Con la mano posteriore, spingere leggermente nella direzione del partner.



Posizione laterale estesa ad angolo

Oltre a rafforzare i muscoli delle cosce e dei glutei, allungare i muscoli delle anche e dei fianchi. Questa posizione (Parsvakonasana) migliora l'equilibrio e permette di rafforzare la schiena e il collo.

Con il piede sinistro davanti, portarsi nella posizione del secondo guerriero (v. esercizio precedente). Il ginocchio anteriore è piegato e forma un angolo massimo di 90°. Prestare attenzione alla posizione del ginocchio anteriore: deve restare sopra il piede e non cadere verso l'interno. Il bacino è aperto lateralmente. Portare il gomito sinistro sulla coscia sinistra appena sopra il ginocchio, mentendo la mano aperta verso l'alto. Ruotare il torso verso l'alto ed estendere il braccio destro perpendicolarmente. Espirando, fare leva con il gomito per aprirsi maggiormente. Lo sguardo può restare di lato o essere diretto verso la mano destra. Mantenere per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.

Più difficile

- Portare la mano inferiore a terra o su un supporto all'esterno del piede (sulla punta delle dita a piatte) e il braccio superiore sopra la testa. Allontanare la spalla superiore dall'orecchio e ruotare il torso verso il soffitto.

Materiale: ev. oggetto di supporto



Il triangolo esteso

Il triangolo (Utthita Trikonasana) permette di stirare la parte interna e posteriore delle cosce e delle gambe e di rafforzare i piedi. L'apertura laterale consente di estendere i fianchi e rafforzare la schiena.

Fare un passo in avanti con la gamba sinistra, il piede anteriore è rivolto in avanti, quello posteriore girato verso l'esterno con un angolo di circa 45° con i talloni in linea. Le gambe sono estese senza bloccare le ginocchia. Sollevare le braccia lateralmente parallelamente al pavimento e inspirare. Espirando tirarsi in avanti il più possibile sopra la gamba sinistra e portare la mano inferiore sulla caviglia o sullo stinco e aprire l'altra verso il soffitto. Con ogni espirazione girare maggiormente il torso verso l'alto mantenendo però la rotula sinistra nella stessa direzione del piede. Le spalle sono rilassate e il trapezio tra le scapole è attivato. Mantenere per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.

Più facile

- Usare un oggetto per rialzare la mano inferiore. Così è possibile aprirsi maggiormente senza comprimere la schiena.

Più difficile

- Portare la mano superiore dietro la zona lombare e cercare di afferrare la parte superiore della coscia della gamba anteriore.
- La mano inferiore rimane sospesa senza poggiare sulla gamba. In questo modo l'allievo deve fare uso degli stabilizzatori profondi nell'addome.

Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena lunga.



Piegamento in avanti a gambe divaricate

Questa posizione (Prasarita Padottanasana) stira la muscolatura posteriore e interna delle gambe e allunga la spina dorsale. Tra i tanti altri effetti benefici, permette inoltre di calmare il respiro e la mente.

Divaricare le gambe e prestare attenzione affinché i piedi siano paralleli e su una linea. Posizionare le mani sui fianchi e attivare le gambe sollevando leggermente le rotule: nella successiva espirazione piegarsi in avanti portando le mani verso terra. Flettere il bacino in avanti, allungare la schiena con la testa verso il suolo. Le spalle restano sciolte e le mani poggiano per terra piatte o sulle punte delle dita. Rilassare la nuca e la cintura scapolare. Mantenere per almeno 5 respiri, inspirando ed espirando profondamente.

Varianti

- A coppie: tenersi per le mani o per i polsi, trovare la distanza giusta e spingersi o tirarsi per trovare l'equilibrio e allungare ancora di più la schiena.

Più facile

- Se le mani non arrivano a terra facilmente, usare un oggetto per appoggiarle.
- In caso di mancanza di flessibilità, piegare le ginocchia per flettere maggiormente il bacino in avanti.

Più difficile

- Portare la testa a terra o su un supporto e rilassare la schiena.

Materiale: ev. panchina rovesciata, elemento superiore di cassone, coni, ecc.



La sequenza P2 attiva e riscalda soprattutto la muscolatura addominale, sia gli stabilizzatori profondi sia i muscoli superficiali. È una sequenza con elementi fluidi e di equilibrio ed è ideale per rafforzare anche i muscoli della schiena e delle spalle.

Compressioni addominali

Questa mini serie di movimenti allena l'equilibrio, rafforza i muscoli addominali e stabilizza la schiena. Prestando particolare attenzione al respiro, la sequenza è inoltre ideale per migliorare la concentrazione.

Partire dalla posizione carponi. Le mani sono sotto le spalle, le dita divaricate. Le ginocchia sono sotto le anche, alla larghezza del bacino. Estendere la gamba destra parallela al suolo, mantenere il bacino parallelo. Attivare la muscolatura addominale profonda portando l'ombelico verso la spina dorsale. Estendere il braccio sinistro (diagonale). Inspirare e con l'espirazione arrotondare la schiena e portare il ginocchio in avanti e il gomito indietro affinché si tocchino (o quasi). Con l'ispirazione allungare di nuovo braccio e gamba in modo controllato senza perdere l'equilibrio e senza posare mano e ginocchio a terra. Ripetere 5-8 volte per lato.

Più facile

- Realizzare i movimenti solo con le gambe. Espirando arrotondare la schiena e portare il ginocchio verso il naso, inspirando estendere di nuovo la gamba.

Osservazione: se le ginocchia fanno male appoggiarle su un panno o una coperta.

Materiale: ev. coperta o asciugamano per appoggiare le ginocchia.



Posizione dell'asse

L'asse (Phalakasana) rafforza tutto il corpo. I muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale giocano un ruolo fondamentale. Inoltre, si migliora la forza d'appoggio delle braccia e della cintura scapolare.

Il corpo descrive una diagonale, le natiche sono leggermente più basse rispetto alle spalle. I talloni tirati verso l'alto. I polsi sono sotto le spalle, il peso del corpo è distribuito su tutte le dita. Tirare leggermente il coccige verso il pube, la punta del cranio è invece tirata in avanti. Le scapole sono portate in direzione del bacino. Le braccia sono tese ma non in iperestensione. Restare con il petto aperto, mantenere lo sguardo in avanti per non chiudersi a livello delle spalle. Tenere per almeno 5 respiri.

Varianti

- Portare i gomiti a terra, tenere le mani parallele oppure intrecciare le dita. Premere negli avambracci. Questa variante permette di aprire maggiormente la cintura scapolare.

Più facile

- Portare a terra le ginocchia, mantenendo la posizione dell'asse senza spingere il bacino verso l'alto.

Più difficile

- Mantenendo l'asse stabile, alzare la gamba destra di qualche centimetro. Restare per qualche respiro. Cambiare gamba.



Cobra dinamico

Questa variante dinamica della posizione del cobra (Bhujangasana) permette di sfruttare il respiro per arrivare in profondità. Il cobra rafforza i muscoli della schiena e apre la cintura scapolare.

Sdraiati sulla pancia, gambe attive e collo del piede premuto per terra. Il coccige è leggermente tirato verso il pube, la schiena allungata. Le mani sono accanto al petto, i polsi sotto le spalle, i gomiti vicini al torso. Con la fronte per terra, mentre si inspira sollevare la testa, aprire le spalle e sollevare il petto dal suolo inarcando la schiena. La parte inferiore delle costole tocca per terra, la colonna vertebrale è allungata al massimo nella zona delle vertebre toraciche. Spingere le scapole in direzione del bacino, le braccia sostengono poco peso. Espirare e rilasciare riportando la fronte per terra. Inspirare e inarcarsi di nuovo, mentre si espira rilasciare. Ripetere 3-5 volte.

Più facile

- Per proteggere la zona lombare in caso di instabilità, usare la variante della sfinge in cui si portano a terra i gomiti. Le braccia sono parallele, i gomiti formano un angolo di 90° e sono sotto le spalle, inspirando aprire, espirando rilasciare.

Osservazione: prestare attenzione alla zona lombare.



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.

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.



Compressioni addominali dal cane a testa in giù

Oltre a rafforzare tutto il corpo, questa mini sequenza allena l'equilibrio e la fluidità dei movimenti combinati con il respiro. Inoltre, si allungano la parte posteriore delle cosce e i polpacci.

Assumere la [posizione del cane a testa in giù](#). Con l'inspirazione successiva estendere la gamba sinistra verso il soffitto. Cercare di mantenere il bacino parallelo e di attivare il piede destro (posizione «mezze punte»). Tutta la gamba estesa verso il soffitto è attiva. Con l'espirazione successiva, spostare il peso verso le mani, portare il ginocchio sinistro verso la fronte arrotondando la schiena e rientrando la testa. Cercare di immaginarsi di arrotondare tutta la schiena portando l'ombelico verso la colonna vertebrale. Inspirare e aprire di nuovo estendendo la gamba verso il soffitto nella posizione del cane. Ripetere 3-8 volte e poi cambiare lato.

Più difficile

- Con l'espirazione portare il ginocchio sinistro all'esterno del gomito sinistro, mentre s'inspira estendere, espirando portare il ginocchio all'esterno del gomito destro, e via dicendo. Cambiare lato.



Posizione della locusta

Questa flessione dorsale (Salabhasana) rafforza la muscolatura della schiena, allunga spalle, torace, ventre e cosce e migliora la postura. Inoltre, aiuta a ridurre lo stress.

Dalla posizione ventrale intrecciare le mani dietro la schiena, lasciare la fronte appoggiata per terra. Inspirare e con l'espirazione successiva alzare la testa da terra, sollevare il busto, aprire le spalle, inarcare la schiena, portare le mani indietro estendendo i gomiti. Allungare la schiena e poi alzare anche i piedi da terra. Premere le scapole sulla schiena, tenere lo sguardo in avanti senza contrarre la nuca, rilasciare le spalle. Cercare di non contrarre troppo la muscolatura dei glutei ma di attivare i muscoli interni delle cosce. I piedi restano alla larghezza delle anche. Sostenere la zona lombare con la muscolatura addominale profonda. Mantenere per 5 respiri.

Più facile

- Lasciare i piedi per terra.

Più difficile

- Estendere le braccia in avanti e cercare di alzarsi ancora di più. Eseguire questa variante solo se si riesce a mantenere la zona lombare allungata (evitare di comprimere).
- Posizione dell'arco (Dhanurasana): piegare le ginocchia, afferrare le caviglie, aprire il petto e inarcare la schiena alzando i piedi e le gambe da terra.



Il cammello

Il cammello (Ustrasana) è una flessione dorsale che permette di allungare e rafforzare i muscoli della schiena, aprire la cintura scapolare e distendere i flessori dell'anca (psoas).

Mettersi in ginocchio su un tappetino con il bacino rialzato. Le ginocchia e i piedi (puntati) sono alla larghezza delle anche. Attivare la muscolatura addominale profonda e portare il bacino in leggera retroversione. Inspirare, allungare la schiena, attivare la muscolatura delle cosce, espirando inclinarsi all'indietro in modo controllato. Toccare i talloni con le mani girando le dita indietro. Con ogni espirazione aprire maggiormente il petto. Mantenere lo sguardo in avanti e spingere lo sterno verso l'alto. Mantenere la posizione per 5-8 respiri. Uscire dalla posizione con un'espirazione in modo controllato.

Più facile

- Eseguire la stessa posizione mantenendo però le mani davanti al petto nella posizione della preghiera.

Più difficile

- Portare il dorso dei piedi per terra per intensificare la flessione.

Materiale: ev. coperta o asciugamano per le ginocchia



Posizione della barca

Oltre a essere una posizione ideale per allenare l'equilibrio e rafforzare i muscoli addominali profondi e superficiali, la barca (Navasana) permette inoltre di aumentare la concentrazione.

Sedersi con i piedi davanti a sé con le ginocchia piegate. Portare le mani per terra dietro la schiena con le dita in avanti e i gomiti leggermente piegati. Alzare i piedi da terra e portare gli stinchi paralleli al suolo. Stabilizzare la posizione trovando l'equilibrio e poi alzare le mani da terra portando le braccia accanto alle gambe con i gomiti estesi. Attivare il trapezio tra le scapole aprendo così il petto e rilassando le spalle. Inspirare e con ogni espirazione continuare a contrarre gli addominali e allungare maggiormente la schiena. Mantenere la posizione per almeno 3 respiri profondi.

Varianti

- A coppie. Tenersi per le mani e puntare i piedi contro quelli del compagno. Mantenendo le ginocchia piegate cercare di allungare la schiena e aprire il petto. Se la flessibilità è sufficiente, cercare di estendere le ginocchia.

Più facile

- Mantenere le mani appoggiate per terra (piatte o sulla punta delle dita) dietro la schiena.

Più difficile

- Estendere completamente le gambe senza però arrotondare la schiena.



La sequenza B1 contiene varianti ludiche molto apprezzate dai giovani come la verticale e il ponte. Le otto posizioni rafforzano i muscoli di tutto il corpo ma sono anche utilissime per migliorare l'autostima e per vedere il mondo da un altro punto di vista. I giovani imparano a fare uso della loro forza per superare nuovi ostacoli.

Il tavolo

La posizione del tavolo (Purvottanasana) richiede forza e stabilità in tutto il corpo. È ideale per aprire la cintura scapolare, rafforzare le braccia e gli addominali.

Da seduti mettere le mani dietro il bacino alla larghezza delle spalle. Le dita sono rivolte in avanti. I piedi sono circa 20 centimetri davanti al bacino alla larghezza delle anche. Inspirare e con l'espiazione alzare il bacino raggiungendo la posizione a tavolo. Prestare attenzione che tutti gli angoli siano di 90° altrimenti adattare la posizione. Con ogni espirazione aprire maggiormente il petto e spingere il bacino in alto. Nel contempo allungare il coccige e attivare la muscolatura addominale profonda portando l'ombelico verso la spina dorsale. La testa si trova sul prolungamento della colonna vertebrale. Mantenere per 5-8 respiri profondi. Rilasciare la posizione in modo controllato con un'espiazione.

Varianti

- Allontanare i piedi e allungare le gambe, con l'espiazione successiva alzare il bacino estendendo le gambe. Cercare di portare le punte dei piedi a terra.

Più difficile

- Alzare una gamba alla volta prima in posizione parallela al suolo e poi in verticale.



L'asse laterale

L'asse laterale (Vasisthasana) è una posizione che richiede equilibrio e un controllo muscolare differenziato. Rafforza braccia e polsi e ci vuole equilibrio!

Dalla [posizione dell'asse](#), alzare leggermente il bacino, portare la mano destra verso il centro. Spostare il peso sulla mano destra, ruotare il busto verso l'alto, portare la mano sinistra al fianco sinistro e collocare il piede sinistro davanti alla gamba destra. Inspirare, espirare e usare la trazione del piede nel suolo per alzare il bacino. Estendere il braccio sinistro perpendicolarmente verso l'alto. Attivare la muscolatura interna delle cosce e della zona addominale. Tenere per 5-8 respiri e cambiare lato.

Più facile

- Portare a terra il ginocchio inferiore per maggior stabilità. Il piede è leggermente rivolto all'indietro.

Più difficile

- Collocare il piede sinistro sopra il piede destro. Le gambe sono una sopra l'altra. Inspirare e con l'espiazione successiva allungare il coccige e stabilizzare scapole e osso sacro contro la schiena mantenendo gambe e piedi attivi.
- Sollevare la gamba superiore attivandone tutta la muscolatura.



Il delfino

Il delfino (Ardha Pincha Mayurasana) rafforza e apre la cintura scapolare e permette così di prepararsi per tutta una serie di inversioni come la verticale. Allunga la muscolatura posteriore delle gambe e richiama la posizione del cane.

In ginocchio, posizionare gli avambracci per terra con i gomiti alla larghezza delle spalle e intrecciare le mani. Premere gli avambracci contro il suolo e sollevare le spalle lontano dal pavimento. Alzare le ginocchia da terra e mantenendole piegate alzare il bacino. La posizione delle gambe è simile a quella della [posizione del cane](#). Allungare la schiena e spingere il bacino in alto. Portare il petto verso le cosce: in questo modo si apre la cintura scapolare. Cercare di estendere le gambe e portare i talloni il più vicino possibile al suolo. È possibile mantenere le ginocchia piegate e adeguare l'intensità avvicinando e allontanando i piedi dalla testa.



La verticale con aiuto

La verticale (Adho Mukha Vrksasana) rafforza tutto il corpo ed è una delle posizioni più euforizzanti dello yoga. Vedere il mondo da un'altra prospettiva permette inoltre di relativizzare e aprire le vedute.

Formare gruppi di due allievi dall'altezza e peso simili. L'allievo A porta le mani per terra. B (aiuto) è in piedi leggermente in diagonale dietro la schiena di A. A avvicina i piedi e porta le spalle sopra le mani. Le braccia sono estese, le spalle forti. A estende una gamba verso l'alto e con un leggero salto, stacca l'altra gamba e si porta nella posizione unendo le gambe. B accompagna il movimento di A tenendolo con entrambe le mani saldamente sulle anche. In funzione delle capacità di A, B sostiene usando anche il torso e/o la spalla. Attenzione all'entrata e all'uscita, B potrebbe essere colpito da un calcio. Tenere per almeno due respiri allungando la colonna vertebrale ed evitando la forma «a banana». Riprovare e poi cambiare ruolo.

Variante

- Se l'apertura nella cintura scapolare lo permette provare la verticale sugli avambracci (Pincha Mayurasana). In questa variante prestare particolare attenzione alla riduzione della curva (evitare la posizione a «banana») nella zona lombare e a rientrare la parte inferiore della cassa toracica.

Più facile

- Il delfino (v. esercizio precedente) e il [cane a testa in giù](#) sono delle varianti ideali per preparare la verticale e per rafforzare la muscolatura richiesta. Da queste posizioni, per sentire la forza necessaria per la verticale, si può estendere una gamba alla volta verso il soffitto.

Osservazione: nello yoga spesso si esercita la verticale con un compagno. In questo modo si rafforza la fiducia negli altri e si impara a sostenere i compagni. Per più esercizi preparatori, vedi il tema del mese 08/2015 «[Dalla verticale alla verticale con capovolta](#)».



Il corvo

Il corvo (Kakasana) risulta dalla combinazione di forza addominale ed equilibrio. Ci vuole anche un po' di coraggio e il divertimento è assicurato!

Posizione raggruppata, in appoggio sui piedi. Posizionare le mani a una larghezza maggiore delle spalle. Le dita sono divaricate e premono attivamente al suolo creando un effetto «a ventosa». Alzare il bacino, piegare i gomiti e portare le ginocchia fuori dalle braccia, il più in alto possibile verso le ascelle. Creare un contatto stabile tra ginocchia (parte interna) e braccia. Inspirare e con l'espiazione trasferire il peso lentamente in avanti e cercare di alzare un piede dopo l'altro da terra. Contrarre la muscolatura profonda dell'addome e quella interna delle cosce e portare l'ombelico verso la spina dorsale. Mantenere la posizione il più possibile. La foto 1 mostra la postura più difficile, con le ginocchia situate sotto i tricipiti.

Più facile

- Esercitarsi ad alzare un piede alla volta, usare un sostegno per portare i piedi più in alto.

Più difficile

- Il corvo laterale. Per questa variante (foto 2 e 3) occorre partire dalla posizione raggruppata, eseguire una rotazione del busto, collocare il ginocchio destro verso il gomito sinistro e piegare i gomiti. Poi, portare il ginocchio ancora più in alto verso l'ascella. I piedi e le gambe sono attivi e tenuti vicini, trasferire lentamente il peso in avanti e alzare i piedi da terra. Per una versione un po' più facile, usare entrambi i gomiti per appoggiarvi la coscia (un gomito sul ginocchio, l'altro sulla coscia). Cambiare lato.

Osservazione: mantenere sempre lo sguardo in avanti. Posizionare un tappetino piegato due volte davanti all'allievo per attutire eventuali cadute in avanti.

Materiale: tappetino supplementare o ev. coperta



La proboscide dell'elefante

Anche questa posizione (Eka Hasta Bhujasana) richiede forza nelle braccia e nel busto. La variante più facile è raggiungibile da molti allievi e permette di migliorare l'autostima.

Da una posizione seduta con le gambe estese, piegare il ginocchio destro e afferrare il piede destro con la mano sinistra, sollevarlo e posizionare il braccio destro a contatto con l'interno della coscia destra. Il ginocchio destro poggia sopra la parte esterna del braccio destro (tricipite). Togliere la mano dal piede e portarla per terra accanto al bacino sinistro. Inspirare, premere nelle mani ed espirando alzare il bacino e la gamba sinistra (estesa) da terra. Comprimerne il ginocchio destro verso il braccio/la spalla per mantenere la posizione. Tenere almeno per 2 respiri e poi cambiare lato.

Più facile

- Se non si riesce ad alzare il bacino e la gamba: cercare di alzare solo il bacino per un secondo: ripetere più volte lasciando il piede sinistro a terra. Cambiare lato.



La posizione degli otto angoli

Per questa posizione (Astavakrasana) è necessario attivare la muscolatura di tutto il corpo. Oltre a rafforzare i tricipiti, gli adduttori e i pettorali, serve anche a controllare il sistema nervoso.

Iniziare nella [posizione proboscide dell'elefante](#). Una volta raggiunta la posizione e trovato l'equilibrio, portare la caviglia sinistra sopra quella destra, creare un contatto saldo tra le due caviglie e poi estendere le gambe di lato portando il peso con cautela in avanti. Mentre si inspira alzare il bacino da terra, mentre si espira estendere le gambe attivando in particolare la muscolatura interna delle cosce. Aprire il petto e attivare gli adduttori per mantenere la posizione. Mantenere per almeno 2-3 respiri.

Più facile

- Ripetere [la posizione proboscide dell'elefante o la sua variante](#).



La ruota

La ruota (Urdhva Dhanurasana) è una posizione ludica ideale per i giovani. Rafforza tutto il corpo e apre la zona scapolare e le spalle. Stimola inoltre il cuore e permette di vedere il mondo da un'altra prospettiva.

Da una posizione supina sulla schiena, piegare le ginocchia e portare i piedi paralleli e alla larghezza del bacino a circa 10 cm davanti alle natiche. Inspirare, sollevare il bacino, posizionare le mani accanto alle orecchie con le dita verso le spalle, spingere nelle mani e appoggiare a terra la corona della testa. Espirare, spingere nelle mani e sollevare la testa da terra, estendere le braccia e portare il bacino in alto. Aprire il petto e portarlo sopra le mani. Attivare gli adduttori, mantenere piedi e ginocchia paralleli, allungare la schiena senza comprimere la zona lombare. Mantenere per 2-5 respiri e ripetere.

Varianti

- Il ponte (Setu Bandhasana) è una variante meno intensa che offre gli effetti benefici dell'apertura del petto. Portare i piedi a circa 10 centimetri dalle natiche alla larghezza delle anche. Con l'espiazione successiva spingere nei piedi e sollevare il bacino. Intrecciare le dita dietro la schiena e cercare di ruotare le spalle all'esterno. Alzare il bacino attivando la muscolatura interna delle cosce e rilassando nel contempo i glutei. Mantenere per 2-5 respiri e ripetere.

Più difficile

- Dalla ruota (o dal ponte), alzare una gamba ed estenderla verso il soffitto in verticale. Cambiare lato.

Osservazione: questa posizione è da evitare in caso di dolori lombari. Scegliere la variante del ponte.



La sequenza B2 è incentrata sull'equilibrio. Tramite una serie di posizioni che rappresentano spesso una sfida, gli allievi imparano a trovare il loro centro, si concentrano e calmano la mente. Con le posizioni in equilibrio su una gamba s'impara a non fissarsi sempre troppo sui risultati prefissati e a mantenere l'equilibrio anche in altre situazioni della vita.

L'albero

L'albero (Vrksasana) allena l'equilibrio, rafforza la muscolatura delle gambe, allunga gli adduttori e stimola la concentrazione.

Trasferire il peso sulla gamba sinistra. Appoggiare il piede destro all'interno dello stinco o della coscia sinistra (non sul ginocchio). La gamba d'appoggio è attiva ma non in iperestensione. Il bacino è parallelo e il corpo allungato, il coccige tira leggermente verso il basso. Iniziare con le mani nella posizione della preghiera davanti al petto. Poi, estendere le braccia verso il soffitto, aperte o chiuse (palmi uniti). Attivare la muscolatura addominale profonda (stabilizzatori), abbassare le scapole. Fissare lo sguardo su un punto davanti a sé. Tenere per almeno 3-5 respiri, cambiare lato.

Variante

- A coppie: due allievi sono uno accanto all'altro e assumono la posizione con la gamba opposta. Si sostengono con la mano più lontana nella posizione della preghiera all'altezza del petto e quella interna sopra la testa.

Più facile

- Se manca l'equilibrio: portare il piede a terra sulla punta e accennare il piegamento del ginocchio.

Più difficile

- Aprire le braccia di lato e girare la testa nella direzione opposta rispetto alla gamba sollevata. Tornare lentamente nel centro e nella posizione dell'albero.



Estensione in piedi

Questa posizione (Hasta Padangustasana) non solo allena l'equilibrio e rafforza la muscolatura delle gambe, ma è anche ottima per allungare la muscolatura posteriore della coscia.

Trasferire il peso sul piede sinistro. Alzare il piede destro e cingere il ginocchio con le mani intrecciate. Inspirare e allungare la colonna vertebrale, espirando contrarre leggermente la muscolatura profonda dell'addome. Attivare e allungare il corpo. Portare la mano sinistra sul fianco (variante preparatoria). Usare un asciugamano oppure tenere il piede con la mano destra (o afferrare l'alluce con l'indice e il medio) espirando estendere la gamba. Il ginocchio della gamba sollevata non deve essere esteso completamente. Tenere per almeno 3-5 respiri e cambiare lato.

Varianti

- È possibile eseguire la posizione anche con il ginocchio piegato (v. variante preparatoria).

Più difficile

- Aprire la gamba estesa di lato.

Materiale: ev. asciugamano, panno o cintura



Sedia su una gamba

Oltre ad allenare l'equilibrio ottenuto tramite i vari muscoli stabilizzatori, questa posizione (**Padangustha Padma Utkatasana**) è anche ottima per allungare la muscolatura profonda del bacino e l'inguine.

Portare il peso sulla gamba sinistra piegandola, afferrare il piede destro con le mani e con cautela collocare la parte esterna del piede destro sulla coscia sinistra appena sopra il ginocchio. Cercare di aprire il ginocchio destro di lato portandolo verso il basso. Mantenere la schiena allungata e rilassare le spalle portando le scapole verso il basso. Estendere le braccia verso l'alto e piegare ancora di più la gamba sinistra. Attivare il piede destro portando le dita indietro (flessione). Tenere per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.

Più facile

- Se manca l'equilibrio: tenere le mani sui fianchi.

Più difficile

- Avvicinare il torso alla coscia (flessione in avanti). Congiungere le mani nella posizione della preghiera davanti al petto e inclinarsi in avanti.



Estensione con torsione

Questa torsione (**Parivrtta Padangusthasana**) è una sfida per l'equilibrio! Permette di stirare la muscolatura esterna e posteriore della coscia e aumentare la concentrazione.

Trasferire il peso sulla gamba sinistra, afferrare il ginocchio destro con le mani e portare la coscia vicino al torso. Inspirare, allungare la schiena ed espirando compiere una torsione verso destra. Appoggiare la mano sinistra sulla parte esterna del ginocchio destro e portare la mano destra sul fianco destro. Usare il contatto tra la mano e il ginocchio per intensificare la torsione. Estendere poi il braccio destro di lato, rilassare le spalle e aprire il petto senza accentuare però la curva lombare. Restare per 5 respiri e cambiare lato rilasciando la posizione in modo controllato.

Più difficile

- Afferrare la parte esterna del piede destro con la mano sinistra ed estendere la gamba.

Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena allungata.



Posizione del signore della danza

Il signore della danza (Natarajasana) è una delle posizioni di yoga più note. Oltre a stimolare l'equilibrio, allunga le spalle e il torace e rafforza le gambe e le caviglie.

Portare il peso del corpo sul piede sinistro, piegare la gamba destra all'indietro e afferrare il piede o la caviglia con la mano destra. La mano sinistra è sul fianco. Inspirare, mentre si espira allungare la schiena e attivare leggermente il pavimento pelvico e i muscoli profondi addominali portando il coccige verso il basso. Mantenere il bacino parallelo (variante preparatoria). Inspirare e all'espirazione successiva portare il ginocchio destro in alto mantenendo il gomito destro esteso. Inclinarsi leggermente in avanti e inarcare la schiena restando con il petto aperto e le spalle rilassate. Estendere il braccio sinistro e trovare l'equilibrio. Tenere per almeno 5 respiri e cambiare lato.

Varianti

- A coppie: sostenersi con la mano cercando così di trovare l'equilibrio e intensificare maggiormente la posizione.

Più facile

- Rimanere nella variante preparatoria descritta sopra.

Osservazione: usare un panno o un asciugamano invece della mano per tenere il piede.

Materiale: ev. panno, asciugamano, cintura, corda per saltare



Il terzo guerriero

La posizione del terzo guerriero (Virabhadrasana 3) rafforza i glutei e le gambe, allunga i muscoli anteriori della coscia e migliora l'equilibrio. Inoltre, è anche una flessione dorsale.

Portare le mani sui fianchi, trasferire il peso del corpo sulla gamba sinistra e mantenendo la colonna vertebrale allungata spostare il peso del torso lentamente in avanti estendendo e alzando la gamba destra verso l'alto. Cercare di arrivare a formare un asse attivo perpendicolare al suolo composto da torso e gamba. La gamba sinistra è attiva e stabile. Le spalle e la nuca sono rilassate e le scapole tirate verso il bacino per aprire il petto. Il piede destro è attivo nella posizione mezza punta. Estendere le braccia in avanti oppure portarle davanti al petto nella posizione della preghiera. Tenere la posizione per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.

Più facile

- Portare le mani su un supporto appoggiato per terra (elemento superiore di un cassone o panchina rovesciata). Oppure, lasciare le mani sui fianchi.

Materiale: ev. elemento superiore di un cassone o panchina rovesciata



La mezzaluna

Oltre a stimolare l'equilibrio e l'apertura del torso, la mezzaluna (Ardha Chandrasana) rafforza la muscolatura delle gambe e della schiena, permette di allungare i fianchi e offre i benefici delle torsioni.

Preparare un supporto per appoggiarvi la mano. Dalla posizione del [secondo guerriero](#) con il piede sinistro davanti. Portare la mano destra sul fianco, trasferire lentamente il peso sul piede sinistro e portare la mano sinistra sul supporto e alzare il piede destro dal suolo. La gamba destra è estesa e attiva fino alla punta delle dita dei piedi ed è parallela al suolo. Inspirare e allungare la schiena, espirando ruotare il torso e il bacino aprendoli verso il soffitto. Poi estendere il braccio destro perpendicolare al suolo. Non accentuare la curva lombare (evitare la posizione «a banana»). Tenere per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.

Più facile

- Mantenere la mano sul fianco.

Più difficile

- Portare la mano inferiore per terra sulla punta delle dita all'esterno del piede davanti (sulle punte delle dita o mano piatta). Per questa variante occorre più flessibilità a livello inguinale e dei muscoli posteriori delle cosce.

Materiale: supporto (panchina rovesciata per diversi allievi, palloni medicinali, coni, parte superiore di un cassone, ecc.)



L'aquila

L'aquila (Garudasana) è una sfida per l'equilibrio. Rafforza la muscolatura di ginocchia e caviglie, migliora la postura dei piedi, allunga la cintura scapolare e rilassa le spalle.

Piegare le ginocchia, alzare il piede destro e incrociare la coscia destra sopra la sinistra. Puntare le dita del piede destro verso il pavimento, premere il piede all'indietro e agganciare il piede dietro la parte bassa del polpaccio sinistro. Estendere le braccia parallelamente al pavimento e incrociare il braccio destro sopra quello sinistro. Piegare i gomiti e inserire il gomito destro nell'incavo del sinistro e sollevare gli avambracci. Afferrare le mani con i palmi rivolti uno contro l'altro. Mentre si inspira allungare la spina dorsale, mentre si espira rilassare invece la muscolatura tra le scapole e le spalle restando con le ginocchia piegate. Tenere per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.

Più facile

- Se manca l'equilibrio: portare a terra il piede posteriore accanto alla caviglia della gamba di appoggio.
- Se non è possibile agganciare il piede dietro al polpaccio restare con le gambe incrociate.

Più difficile

- Con flessione in avanti. Restare nella stessa posizione, piegare ancora di più le ginocchia, allungare la colonna vertebrale e piegarsi in avanti allontanando i gomiti dal busto.



La sequenza R1 permette di allungare i muscoli di tutto il corpo. Si presta per un ritorno alla calma dopo una lezione movimentata oppure per alleggerire la mente e dare spazio al respiro. Lavorare sempre inspirando ed espirando profondamente.

La posizione del bastone

Questa posizione (Dandasana) sembra molto facile all'apparenza. Tuttavia implica l'uso di diversi muscoli e l'apertura a livello dell'articolazione del bacino. Permette di calmare la mente e percepire il respiro.

Da seduti portare le mani accanto al bacino, sulla punta delle dita o piatte al suolo, estendere le gambe. Inspirare, allungare e attivare la schiena e portare il bacino in una leggera antiversione affinché la zona lombare sia quasi piatta e non curva. Attivare completamente le gambe e i piedi, divaricare le dita dei piedi, alzare di qualche millimetro i talloni da terra. Inspirare ed espirare profondamente mantenendo attiva la muscolatura delle gambe e del torso (stabilizzatori profondi dell'addome). Rilassare le spalle e avvicinare le punte inferiori delle scapole per aprire il petto. Mantenere la posizione per almeno 5 respiri profondi.

Più facile

- Piegare leggermente le ginocchia e mantenere le mani sulle cosce.

Più difficile

- Estendere le braccia verso l'alto mantenendo le mani almeno alla larghezza delle spalle.

Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena lunga. Se non è possibile mantenere la zona lombare diritta, sedersi su una coperta o un asciugamano.

Materiale: ev. coperta, asciugamano o tappetino arrotolato



Stiramento delle braccia

Questa posizione permette di allungare i fianchi e stirare la muscolatura delle spalle. È ottima per migliorare la postura della schiena e consente di migliorare la qualità del respiro.

Seduti con le gambe incrociate, ev. usare una coperta per sollevare il bacino e così tenere la schiena diritta. Incrociare le dita, inspirare ed espirando alzare le mani sopra la testa rivolgendo i palmi verso l'alto (pollici in avanti). Estendere le braccia senza però bloccare i gomiti. Portare i palmi il più possibile paralleli al suolo, rilassare le spalle attivando la muscolatura tra le scapole. Mantenere la schiena diritta e attiva senza inarcare la zona lombare. Questa posizione permette di aumentare il volume respiratorio, inspirare ed espirare lentamente e consapevolmente per almeno 5 volte.

Materiale: ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato.



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



Posizione della testa verso il ginocchio

Questa posizione (Janu Sirsasana) allunga l'inguine e la muscolatura posteriore della coscia e permette di estendere la colonna vertebrale. È inoltre utile per alleviare stati d'ansia, tensione e stress.

Iniziare da seduti con le gambe distese. Piegare il ginocchio destro e appoggiare il piede destro contro la coscia sinistra, aprire il ginocchio destro lateralmente. Se il ginocchio non arriva a terra e dà fastidio, sostenerlo con una coperta. Mentre si inspira allungare la schiena ed espirando portarsi in avanti sopra la gamba estesa. Afferrare il piede sinistro con le mani oppure usare un asciugamano senza contrarre le spalle e la nuca. Con ogni inspirazione allungare la colonna vertebrale ed espirando portare il petto in avanti. Mantenere il bacino a contatto con il suolo (bacino parallelo). Mantenere la posizione per 5 respiri e poi cambiare lato.

Materiale: asciugamano, corda per saltare, nastro, cintura. Ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato su cui sedersi.



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 (v. esercizio precedente) 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.



Posizione seduta ad angolo

Questa posizione (Upavistha Konasana) allunga la muscolatura interna e posteriore delle cosce, rafforza la schiena e stira i muscoli del bacino.

Da seduti divaricare le gambe. Sedersi su una coperta per permettere al bacino di inclinarsi in avanti. Inspirare, puntare le mani dietro il bacino e allungare la schiena il più possibile. Espirando spostare le mani in avanti tra le gambe e portare il torso in avanti. Rilassare le spalle e la nuca. Mentre si inspira allungare, mentre si espira intensificare la flessione. Restare nella posizione per almeno 5 respiri.

Varianti

- A coppie. Spingere i piedi contro quelli del compagno e tenersi agli avambracci.

Più facile

- Se manca la flessibilità, piegare leggermente le ginocchia.

Materiale: asciugamano, coperta o tappetino arrotolato



La mezza torsione

Questo esercizio (Ardha Matsyendrasana) mobilizza le vertebre toraciche e la gabbia toracica e permette di allungare i muscoli addominali laterali, alcune parti dei muscoli dorsali e dei glutei.

Seduti con il peso del corpo suddiviso equamente sulle punte inferiori del bacino. Estendere la gamba sinistra e piegare la gamba destra incrociandola sopra quella sinistra e portando il piede a terra all'altezza del ginocchio. Girare il busto a destra, appoggiare il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro. Posizionare la mano destra per terra dietro al bacino. Allungare il torso: le spalle, rilassate, sono entrambe alla stessa altezza. La mano inferiore esercita una leggera pressione al suolo per sostenere l'allineamento. Con l'inspirazione allungare la schiena e con l'espiazione intensificare la torsione. Tenere la posizione per almeno 5 respiri e cambiare lato.

Materiale: ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato.



Flessione in avanti da seduti

Questa posizione (Paschimottasana) permette di allungare i muscoli posteriori delle cosce ed è una delle migliori per calmare la mente e concentrarsi sul respiro.

Sedersi su un supporto per permettere al bacino di inclinarsi in avanti. Portare le mani accanto al bacino, mentre si inspira allungare la schiena, espirando flettere il torso in avanti sopra le cosce. Afferrare i piedi con le mani senza però contrarre le spalle e la nuca. Mantenere le gambe e i piedi attivi e allungare la colonna vertebrale. Se non è possibile afferrare i piedi, usare un nastro o un asciugamano. Mantenere la posizione per almeno 5 respiri.

Più facile

- Piegare le ginocchia.

Materiale: coperta, asciugamano o tappetino arrotolato



La sequenza R2 è rigenerante e rilassante. L'accento è posto in particolare sul respiro e sull'introspezione. Se istruiti bene, i giovani potranno imparare ad apprezzare i benefici di queste posizioni e a ricorrervi anche fuori dalla palestra.

Posizione del bambino

La posizione del bambino (Balasana) è rilassante per tutto il corpo, allevia stress e fatica e abitua il corpo a una corretta respirazione nella schiena.

Inginocchiarsi, portare gli alluci uno contro l'altro e allargare le ginocchia. Portare il torso verso il suolo tra le cosce, estendere le braccia davanti a sé rilassando però nuca e spalle. Portare la fronte a terra e lasciare i gomiti piegati. Con ogni espirazione sentire come il bacino si rilassa nella direzione dei talloni. Osservare la respirazione nella schiena, immaginarsi un palloncino che si gonfia e si sgonfia. Mantenere per almeno un minuto e mezzo.

Più facile

- Se manca l'apertura nelle anche, usare una coperta come supporto sotto il torso.
- In caso di dolori alle ginocchia, utilizzare un asciugamano tra coscia e polpaccio.
- Se la fronte non tocca il suolo, prevedere un supporto.

Materiale: ev. coperta o asciugamano



La farfalla

Questa posizione (Baddha Konasana) è ideale per le anche e l'inguine.

Stimola inoltre gli organi addominali e migliora il portamento dei piedi.

Seduti su una coperta per allungare la schiena, piegare le ginocchia, aprirle di lato e portare le piante dei piedi una contro l'altra. Avvicinare i piedi all'inguine. Con le mani afferrare la parte esterna dei piedi e aprirli come se fossero un libro. Mentre s'inspira raddrizzare la schiena, espirando flettere il torso in avanti allungando la zona dell'inguine. Mantenere per 6-8 respiri profondi.

Più facile

- In caso di dolori alle ginocchia, sostenerle con una coperta da ogni lato.

Materiale: coperta, asciugamano, tappetino arrotolato per sostenere le ginocchia



Il bambino felice

La posizione del bambino felice (Ananda Balasana) è ottima per l'apertura del bacino, per rilassare il nervo sciatico e la zona lombare.

Stendersi sulla schiena, piegare le ginocchia e aprirle di lato. Con le mani afferrare la parte esterna dei piedi da ogni lato passando le braccia all'interno del ginocchio. Rilassare la nuca e le spalle e con ogni espirazione portare l'osso sacro più vicino al suolo. Gli stinchi sono perpendicolari al suolo e le cosce parallele al pavimento. Mantenere i piedi sopra le ginocchia senza aprirli lateralmente. Osservare il respiro e cercare di renderlo più profondo e lento. Mantenere per 6-8 respiri.



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.



Torsione supina

Le torsioni sulla schiena (Supta Matsyendrasana) rilassano la zona lombare e sono un toccasana contro il mal di schiena. Permettono inoltre di rilassare muscoli difficilmente raggiungibili.

Stendersi sulla schiena. Stringere con le mani il ginocchio destro sul petto. Portare la mano sinistra sulla parte esterna della coscia destra e spingere il ginocchio verso sinistra. Piegare leggermente la gamba sinistra. Portare il braccio destro a terra verso destra. Il collo può rimanere in posizione neutra o girato verso destra. È possibile anche aprire e estendere entrambe le braccia lateralmente. Mantenere la posizione per 4-6 respiri e cambiare lato.



Inversione sostenuta

Questa inversione (Viparita Karani) consente di rilassare le gambe, tonifica il sistema endocrino e immunitario e calma il sistema nervoso.

Collocare una coperta ripiegata più volte vicino a una parete. Piegare le gambe e sedersi sulla coperta di lato avvicinando un fianco alla parete. Distendersi e girarsi per essere perpendicolari alla parete allungando le gambe verso l'alto e mantenendo il bacino a circa 10 cm dalla parete. Rilassare le gambe appoggiandole alla parete. Rilassare la parte superiore del corpo, portare le mani di lato con i palmi verso l'alto. Chiudere gli occhi, respirare profondamente e mantenere la posizione per almeno un minuto e mezzo.

Osservazione: per rialzare maggiormente il bacino si possono usare anche altri oggetti.

Materiale: coperta, asciugamano o altri oggetti



Respirazione addominale

Questo esercizio permette di imparare a usare la respirazione diaframmatica e a rilassare la mente in modo efficace, ritrovando velocemente il proprio equilibrio.

Con le gambe assumere la [posizione a farfalla](#). Rialzare la schiena e la testa con una coperta arrotolata o altro. Portare la mano destra sull'addome e la sinistra sul petto. Inspirare profondamente riempiendo prima la zona addominale e poi quella toracica (respirazione addominale). Grazie alla posizione delle mani è possibile seguire il respiro sentendo come le mani si alzano e si abbassano. Controllare l'espirazione e non lasciare andare semplicemente l'aria. Contare i secondi impiegati e raggiungere un tempo uguale per l'inspirazione e per l'espirazione (p. es. 4 secondi). Continuare per almeno 2-3 minuti.

Materiale: cuscino, coperta, asciugamano o altri oggetti per sostenere la schiena e la testa



Rilassamento finale

Nello yoga si dice che questa posizione (Savasana) è la più difficile di tutte. Il rilassamento finale permette di rigenerarsi completamente e di liberare la mente anche solo in pochi minuti.

Assumere una posizione supina sulla schiena con le gambe divaricate. Le mani hanno i palmi rivolti verso l'alto. Chiudere gli occhi, respirare in modo naturale e fare un viaggio nel proprio corpo rilassando ogni muscolo. Il docente può ricorrere a diverse immagini: sentire il peso del corpo sul tappetino, accompagnare il respiro dentro e fuori dai polmoni, come uno scanner passare in rassegna tutte le parti del corpo rilassandole, immaginarsi di essere in un luogo particolarmente rilassante (spiaggia, montagna, ecc.). Lasciare andare completamente ogni tensione muscolare e fisica e liberare la mente dai pensieri. Mantenere la posizione per almeno 5 minuti.

Osservazione: coprirsi o mettere una felpa, mentre ci si rilassa la temperatura corporea cala.

Materiale: coperta o indumenti per coprirsi



Informazioni

Bibliografia

- Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). «[Power Yoga](#)», Ginnastica+ Danza, Macolin, UFSPÖ, Gioventù+Sport
- Kuvalayananda, S. (2015). [Asana – Le Posizioni Base dello Yoga](#). Diegaro di Cesena (FC). Macro Edizioni
- Pajalunga, L. (2013). [Yoga per adolescenti. Semplici esercizi per crescere in armonia](#). Torino: Edizioni L'Età dell'Acquario
- Purperhart, H. (2008). [Yoga Exercises for Teens: Developing a Calmer Mind and a Stronger Body](#). Kindle Edition

Da scaricare:

- Poster: [sei sequenze](#)
- Schede descrittive: [la top ten degli esercizi](#)

Ringraziamo Olivia Aebi, Adriana Brüggemann, Nic Walser e gli altri studenti della SUFSM per aver posato come modelli per illustrare gli esercizi pubblicati in questo tema del mese.

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPÖ
2532 Macolin

Autrici

Michela Montalbetti, insegnante di yoga
Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport
e scienze dello sport, insegnante di yoga

Redazione

mobilesport.ch

Foto

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM