

Lo Yoga è per tutti, le 5 posizioni per principianti

Maria Cattini | 18/02/2025 | Modus vivendi

[Lo Yoga è per tutti](#)

Esploriamo le cinque posizioni di yoga per principianti che possono aiutarvi ad iniziare la [vostra pratica di yoga](#).

Il maestro di yoga B.K.S. Iyengar ha detto: *"Lo yoga nutre il nostro spirito, ci aiuta a trovare la pace e ci rende più consapevoli"*.

Questo antico sistema di esercizio fisico e mentale può essere praticato da chiunque, a qualsiasi età e in qualsiasi momento della vita.

MOON SALUTATION



Lo Yoga è per tutti: le posizioni

Posizione del guerriero (Virabhadrasana)

La posizione del guerriero è una delle posizioni principali nello yoga, ottima per rafforzare le gambe e

il core. Ecco come si esegue:

1. In piedi, con le gambe larghe e le braccia laterali.
2. Ruotare il piede destro verso l'esterno, con la punta del piede rivolta verso la parte superiore della stanza.
3. Piegarla la gamba destra, portando il ginocchio sopra la caviglia.
4. Estendere le braccia sopra la testa mantenendo le mani unite. Mantenere la posizione per 30 secondi.
5. Ripetere con la gamba sinistra.

Posizione del gatto e della mucca (Marjaryasana e Bitilasana)

La posizione del gatto e della mucca è un ottimo esercizio per aumentare la flessibilità della colonna vertebrale e migliorare la respirazione. Ecco come si esegue:

1. In ginocchio, appoggiare le mani sul pavimento allineate alle spalle.
2. Inspire, portando la testa in su e allungando la colonna vertebrale, mantenendo la schiena piatta.
3. Espirare, abbassando il mento verso il petto e arrotondando la schiena, come un gatto che si allunga.
4. Ripetere la sequenza di movimento per 10 o 15 volte.

Posizione del cane a testa in giù (Adho Mukha Svanasana)

La posizione del cane a testa in giù è un'ottima posizione per principianti, poiché aiuta ad aumentare la flessibilità della schiena e delle gambe, e può migliorare la circolazione sanguigna. Ecco come si esegue:

1. Iniziare in posizione quadrupede con le mani allineate con le spalle e le ginocchia allineate con le anche.
2. Espirare, sollevare le ginocchia dal pavimento e distendere le braccia mantenendo la schiena dritta.
3. Accorciare la distanza tra le mani e le ginocchia, creando una forma a V rovesciata con il corpo.
4. Mantenere la posizione per 30 secondi o più.

Posizione del bambino (Balasana)

La posizione del bambino è una delle più rilassanti e rigeneranti nello yoga, utile per rilassare la mente e il corpo. Ecco come si esegue:

1. In ginocchio, portate il sedere sui talloni e distendete le braccia davanti al corpo.
2. Appoggiate la fronte sul pavimento e rilassate il collo e la spina dorsale.
3. Mantenete la posizione per alcuni respiri profondi.

Posizione del cobra (Bhujangasana)

La posizione del cobra è un'ottima posizione per principianti, poiché aiuta a migliorare la flessibilità della colonna vertebrale e rafforzare i muscoli delle braccia e della schiena. Ecco come si esegue:

1. Distendersi a terra a pancia in giù, con le braccia allineate alla spalla.
2. Esalare, sollevare la testa e la spalla dal pavimento, mantenendo il bacino appoggiato.
3. Inspire, raddrizzare le braccia fino a spingere il petto in alto.
4. Mantenere la posizione per 30 secondi o più.



In conclusione, considerato che lo yoga è per tutti queste cinque posizioni di yoga per principianti

che abbiamo descritto in questo articolo sono ottime per iniziare la vostra pratica di yoga, e possono essere personalizzate in base alle vostre esigenze.

Ricordate sempre di respirare profondamente, ascoltare il vostro corpo e fare esercizio con cautela.

E mi raccomando: lo yogs è per tutti!

- [Lo Yoga è per tutti: le posizioni](#)
 - [Posizione del guerriero \(Virabhadrasana\)](#)
 - [Posizione del gatto e della mucca \(Marjaryasana e Bitilasana\)](#)
 - [Posizione del cane a testa in giù \(Adho Mukha Svanasana\)](#)
 - [Posizione del bambino \(Balasana\)](#)
 - [Posizione del cobra \(Bhujangasana\)](#)