Posture Yoga

Triangolo laterale

Parshva Trikona Asana

Partenza: da posizione Eretta, con i piedi molto separati.

I piedi vengono ruotati nella stessa direzione, uno di 90 e l'altro di 45 gradi; il busto scivola verso il piede ruotato di 90 gradi; i talloni rimangono sulla stessa linea o, al massimo, quello dietro leggermente più aperto.

Partendo con le braccia sulla stessa linea ed espirando si scende verso destra mentre il centro scivola verso sinistra, aprendo il fianco corrispondente. Con rotazione che parte dal fianco il busto si porta quanto possibile frontale.

Le gambe diritte, specie quella verso cui si flette il busto; l'alluce bene a terra, addome contenuto con precisione e decisione. Il piede ruotato di 90° mantiene la spinta verso il lato opposto per tutta la durata della postura.

Il braccio alto sulla linea di quello basso; evitare di chiudere la spalla indietro, la respirazione e l'equilibrio ne soffrirebbero. Il viso ruota verso la mano in alto, ma per quanto può essere fatto agevolmente, senza avvertire tensione. Va bene anche con il viso frontale o ruotato verso piede a terra.

La respirazione è diretta nel tronco, nel lato opposto a quello di flessione, e satura dal fianco alla spalla. La posizione viene mantenuta su ogni lato per un minimo di 20 secondi e sino a 2 minuti.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: tonifica e snellisce gambe, addome e schiena, migliora respirazione e circolazione, rende elastiche le articolazioni del bacino e degli arti inferiori; ringiovanisce gli organi pelvici e addominali, aiuta a regolare il peso, a prevenire disturbi del nervo sciatico, lombaggini e patologie alle vertebre cervicali.

© Maurizio Morelli