

Posture Yoga

Triangolo girato

Parivritta Trikona Asana

Partenza: posizione del Triangolo Laterale.

Stendere la gamba corrispondente al piede ruotato di 90 gradi, portare le mani ai fianchi e poi ruotare sulla linea dei fianchi; questo movimento si effettua con la muscolatura addominale. In fase finale verremo a trovarci con pancia e petto rivolti verso la gamba anteriore.

Appoggiare la mano esterna al piede, se impossibile sulla caviglia o interna. Meglio però usare un supporto (mattoncino da Yoga, libro etc.) e metterla comunque esterna.

Prima ruota il capo, poi l'altro braccio viene portato in linea con quello in appoggio.

Mantenere ferma la contrazione addominale, che risulta il centro dell'equilibrio; la mano a terra spinge con una certa decisione verso il basso e favorisce la contrazione addominale. Sguardo verso la mano in alto o in avanti-alto. Per favorire l'equilibrio si può mantenere l'avambraccio poggiato saldamente alla gamba.

Respirazione spontanea.



La posizione viene tenuta per almeno 20 secondi e per un massimo di 2 minuti.

Controindicazioni: patologie degli arti inferiori; ernia del disco.

Benefici: risulta particolarmente benefica per gli organi pelvici e addominali; rende mobile ed elastica la colonna vertebrale; affina il senso dell'equilibrio; pratica molto polarizzante favorisce la purificazione dei principali canali energetici.