

Posture Yoga  
**Triangolo**  
Trikona Asana

**Partenza:** eretti, gambe separate oltre la larghezza delle spalle, braccia allineate e piedi paralleli.

Espirando flettere il busto sino a portarlo parallelo al suolo; il baricentro arretra; completando l'espiazione ruotare il busto sulla linea dei fianchi (le spalle rimangono ferme) e poggiare a terra la mano destra.



La mano a terra è equidistante dai due piedi.  
Il braccio in alto è allineato a quello in basso.  
La spalla del braccio in alto rimane aperta.

Respirazione profonda focalizzata specialmente sul lato del tronco che resta più alto.

La fase statica viene mantenuta da 30 a 120 secondi.



**Controindicazioni:** alcune forme di ernia del disco.

**Benefici:** distende e mobilizza la colonna vertebrale e le articolazioni del bacino; affina la percezione del corpo, la percezione del baricentro e in generale forza ed elasticità.