

Informativa

x

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la cookie policy.

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

TRIKONASANA, triangolo che tiene in equilibrio il sole e la luna

Prosegue il nostro appuntamento con lo Yoga; oggi 21 giugno 2018 si celebra la quarta Giornata internazionale di questa tecnica



VIDEO CONSIGLIATI

Nuovo Sprinter. L'innovazione lavora per te. Scopri di più.

Mercedes-Benz

Lacrime terrorizzate della mucca, ma il finale della storia è a sorpresa

Noleggio Volkswagen. Nuova Golf da € 249 al mese. Configura!

Volkswagen

Il giovane principe del Marocco non concede il baciamento a nessuno

Contenuti Sponsorizzati da Taboola



CARLO SOBRERO

Pubblicato il 21/06/2018

Utthita Trikonasana (trikona=triangolo asana=posizione) è meglio nota come la posizione del triangolo. Rientra nel gruppo delle posizioni in piedi. Tale gruppo ha la funzione di creare nel praticante yoga la stabilità e la forza. Eseguire le posizioni in piedi è come arricchire un terreno al fine di renderlo fertile e ricco: col tempo le posizioni più complesse e difficili potranno così germogliare e fiorire senza sforzo. Si dice che Trikonasana sia una posizione che lavora sui due aspetti energetici del corpo: quello *yin*, femminile, lunare e quello *yang*, maschile, solare. Nell'esecuzione di questo asana è perciò importante tenere lo stesso tempo da entrambe i lati del corpo.

Per eseguire la posizione porsi al centro del materassino con i piedi uniti inspirare e portare mani al torace, espirando divaricare i piedi e aprire le braccia.

Ruotare il piede destro di 90 gradi. Mantenendo giù la base dell'alluce destro girare la coscia e il ginocchio della gamba destra in modo tale da osservare che il centro della coscia, il ginocchio e il piede siano sulla stessa linea. Estendere il ginocchio sollevando la rotula.

Allungare il lato destro del busto sulla linea della gamba e mantenendo i lati del torace paralleli tra di loro portare la mano destra sulla tibia destra. La mano

Informativa

x

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la cookie policy.

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

Ripetere le stesse operazioni sul lato sinistro.

In questa posizione il corpo viene allungato ed esteso in tutte le direzioni, i muscoli delle gambe sono tonificati, viene tolta rigidità dalle gambe e dai fianchi, vengono rafforzate le caviglie e sviluppato il torace.



Alcuni diritti riservati.



SCOPRI TOP NEWS E TUTTE LE NOSTRE OFFERTE

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Come gli Italiani fanno Soldi Online ma non lo dicono

forexexclusiv.com

Brigliadori: "Avevo bisogno di Pechino Express, sono sul lastrico"

Si alla pasta, bocciate le diete "low-carb"

Conad

"Finita la storia d'amore tra Del Piero e la moglie Sonia"

Era la bambina più bella del mondo: ecco com'è oggi

momentodonna.it

Ritrovato il corpo di Stefania Barral, era scomparsa dopo un incidente stradale

Nuovo Lexus RX L Hybrid 7 posti.

Lexus

Lanziano non riesce ad attraversare la strada, l'idea del poliziotto è geniale

Auto elettriche: Perché conviene il noleggio a lungo termine?

Ald Automotive E-go

Anche Loew bacchetta la Nazionale: ecco perché la Germania non è l'Italia

In Libia i migranti vengono torturati? La versione di Salvini e di un ex detenuto

Informativa

x

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la cookie policy.

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

HOME



AP

Migranti, Seehofer attacca Merkel sul patto di Bruxelles e minaccia il governo
[La Cancelliera non tiene più salda l'Europa](#)
 Altri morti nel Mediterraneo, sos dalla Libia



ANSA

Salvini da Pontida lancia la super Lega: "Libereremo i popoli europei dalle élite"
[Europee, così nasce la federazione sovranista](#)



L'ESPRESSO

Pronto soccorso come il Far West. Aggrediti in servizio due medici su tre

IL CIELO

+ TUTTI GLI ARTICOLI



"Einstein Telescope": in Sardegna il futuro delle onde gravitazionali
 PIERO BIANUCCI

GALASSIAMENTE

+ TUTTI GLI ARTICOLI



Il trauma subito dai bambini separati dai genitori
 ROSALBA MICELI