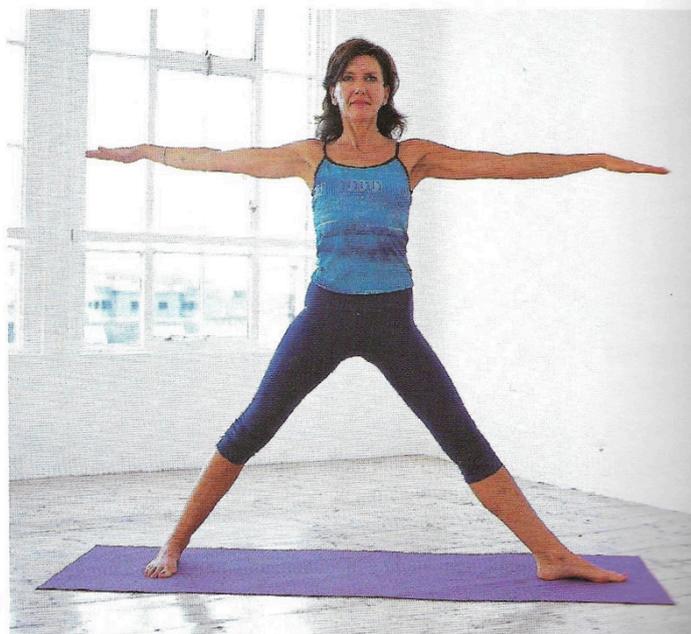


Posizione del triangolo esteso

UTTHITA TRIKONASANA

Questa posizione rafforza le gambe, rende il bacino più flessibile e allevia il mal di schiena. Quando girate il piede è importante non ruotare anche il bacino. Cominciate dal lato destro, poi ripetete sul sinistro.



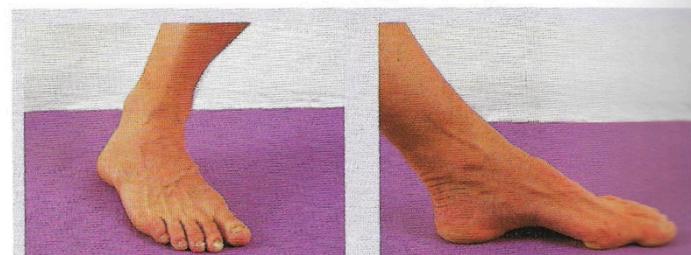
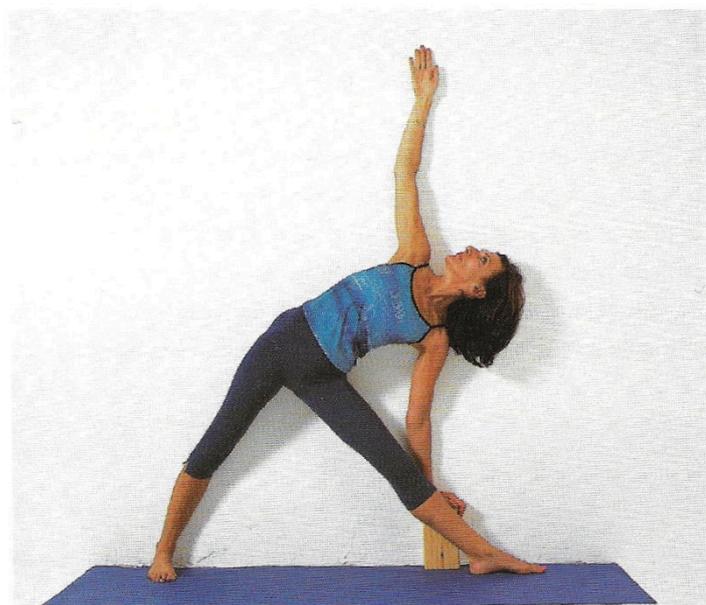
1 Partite in Tadasana.

2 Inspirate a fondo, saltate o allargate* i piedi a una distanza di 1-1,2 m e allungate le braccia lateralmente, mantenendo i palmi rivolti a terra (*se avete problemi alla schiena o alle ginocchia, allargate i piedi senza saltare).

Assicuratevi che i piedi siano paralleli l'uno all'altro, le gambe dritte e le ginocchia tese.

3 Ruotate il piede sinistro verso l'esterno di circa 90° (parallelo al lato del tappetino) e ruotate leggermente il piede destro verso l'interno (circa 15°). Il tallone sinistro dovrebbe essere allineato con l'incavo del piede destro.

Mentre ruotate verso l'interno il piede destro, ruotate la gamba corrispondente verso l'esterno, e mentre ruotate il piede sinistro verso l'esterno, ruotate l'intera gamba verso sinistra, in modo che le due gambe girino in senso opposto l'una all'altra. Mantenete il ginocchio sinistro teso e rivolto nella stessa direzione del piede sinistro.



Punti chiave

- Ruotate il piede arretrato di 15°. Premete le estremità dei piedi a terra e sollevate l'incavo.
- Allungate le dita dei piedi in avanti e i talloni indietro per estendere la pianta.
- Eseguite questa posizione contro un muro per aiutarvi nell'equilibrio; se il collo vi fa male nel girare la testa, potete fissare dritto davanti a voi o voltarvi verso il piede sinistro.

4 Sollevate il tronco, stendete le braccia verso l'esterno, espirate e allungate lateralmente il tronco verso sinistra.

Afferrate la caviglia sinistra con la mano sinistra.

Stendete il braccio destro verso l'alto, mantenendo il palmo rivolto in avanti e allineato con il braccio destro.

Voltate la testa verso il pollice destro.

Stendete con energia entrambe le gambe e ruotate l'ombelico in avanti e in alto. Mantenete la posizione per 30-40 secondi, inspirate e tornate eretti. Ruotate il piede destro in fuori e quello sinistro in dentro e ripetete sull'altro lato. Tornate al centro in Tadasana.