

Yoga – Posizioni in piedi (P1): Il triangolo esteso

Il triangolo (Utthita Trikonasana) permette di stirare la parte interna e posteriore delle cosce e delle gambe e di rafforzare i piedi. L'apertura laterale consente di estendere i fianchi e rafforzare la schiena.

Fare un passo in avanti con la gamba sinistra, il piede anteriore è rivolto in avanti, quello posteriore girato verso l'esterno con un angolo di circa 45° con i talloni in linea. Le gambe sono estese senza bloccare le ginocchia. Sollevare le braccia lateralmente e parallelamente al pavimento e inspirare. Espirando tirarsi in avanti il più possibile sopra la gamba sinistra e portare la mano inferiore sulla caviglia o sullo stinco e aprire l'altra verso il soffitto.

Con ogni espirazione girare maggiormente il torso verso l'alto mantenendo però la rotula sinistra nella stessa direzione del piede. Le spalle sono rilassate e il trapezio tra le scapole è attivato. Mantenere per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.



Varianti

Più facile

- Usare un oggetto per rialzare la mano inferiore. Così è possibile aprirsi maggiormente senza comprimere la schiena.

Più difficile

- Portare la mano superiore dietro la zona lombare e cercare di afferrare la parte superiore della coscia della gamba anteriore.
- La mano inferiore rimane sospesa senza poggiare sulla gamba. In questo modo l'allievo deve fare uso degli stabilizzatori profondi nell'addome.

Osservazione: non comprimere la colonna vertebrale e mantenere la schiena lunga.

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO