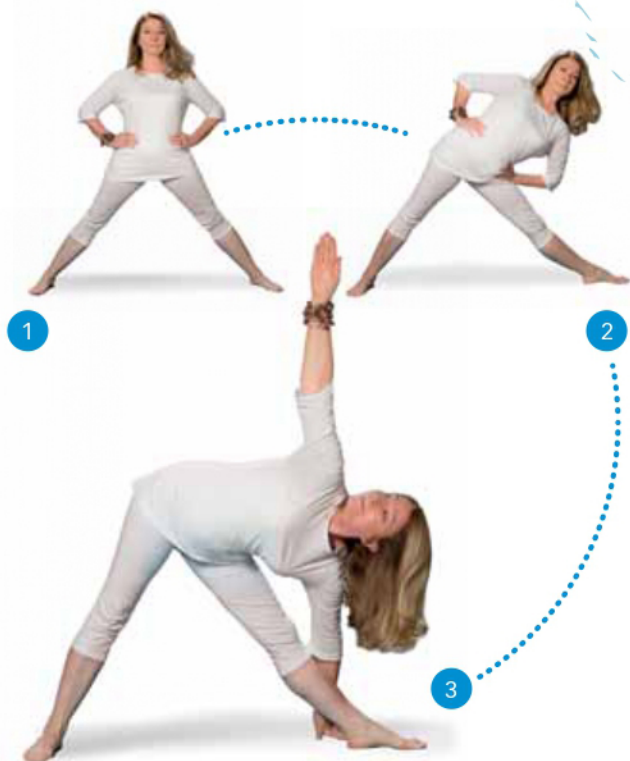




UTTHITA PARSHVAKONASANA

Posizione dell'Angolo Laterale

Importante allungamento dei lati del corpo che porta a nuove aperture, consentendo al respiro di farsi strada in luoghi inconsueti.

- In piedi, parti da Tadasana, in un profondo radicamento.
- A gambe divaricate, porta le mani sui fianchi.
- Ruota il busto e la gamba sinistra di 90° verso sinistra e porta il piede destro leggermente verso l'interno.
- Piega la gamba sinistra, la coscia sinistra parallela al pavimento, il polpaccio perpendicolare.
- Porta l'addome sopra la coscia sinistra, le mani ai lati del piede.
- Ruota il bacino in modo da orientare il busto in avanti; anche in questo caso la posizione si origina dalla rotazione del bacino che funge da leva.
- Appoggia il palmo della mano sinistra sul pavimento di fianco al piede sinistro.
- Allunga il braccio destro sopra la testa e fai seguire lo sguardo al gesto.
- Resta nell'ascolto con ampi respiri.
- Ripeti dall'altra parte.

UTTHITA TRIKONASANA

Il Triangolo Esteso

Porta alla consapevolezza dei lati del corpo, stimola differentemente i due emisferi del cervello e al contempo li integra.

- Parti da Tadasana.
- A gambe divaricate, porta le mani sui fianchi.
- Ruota la gamba sinistra, tesa, di 90°.
- Sposta verso l'esterno il fianco destro, il busto scende senza forzature, portandoti in modo naturale con la mano vicina al piede. La posizione non parte quindi dalle spalle, ma dal bacino.
- Lascia scivolare la mano sinistra verso la caviglia (o dietro il piede sinistro) mantenendo sulla stessa linea tutto il corpo (come se fossimo appoggiati alla parete).
- Solleva il braccio destro verso l'alto, dita delle mani unite, sguardo rivolto verso la mano in alto, le due braccia disegnano una linea perpendicolare al pavimento.
- Resta, lascia scorrere il respiro, ascoltando quale narice si attiva di più.
- Ripeti dall'altra parte.

