

TRIKONASANA

La Posizione del Triangolo

Dal punto di vista fisico ed energetico bilancia l'aspetto femminile e maschile, generando una energia prorompente, purificatrice.

- Parti da Tadasana.
 - A gambe divaricate, trova la giusta misura di apertura, per ognuno diversa, busto in avanti, schiena dritta, colonna allungata, mani a terra.
 - Muovi col respiro le anche. Sollevando l'anca sinistra si produrrà una leggera rotazione del bacino e torsione della colonna. Naturalmente si innalzerà la spalla sinistra e la mano sinistra da terra; la posizione si origina dal bacino, non dalle spalle.
 - Ripeti più volte alternando il lato, con il contributo del respiro. Osserva le differenze tra i due lati, fino a fon-
- dere il movimento con il respiro.
- Solleva il braccio sinistro sino a portarlo in linea con il destro, dita delle mani unite, facendo seguire la torsione del tratto cervicale. Grazie al movimento originato dal bacino, sarà ora possibile restare con il contributo di tutto il corpo in modo stabile anche in un'asana così articolata.
 - Mantieni la posizione e ascolta il movimento prodotto da ogni inspirazione e da ogni espirazione e da ogni sospensione del respiro; il busto verrà animato da una potente energia.
 - Ripeti dall'altra parte.

