

GOSSIP · CINEMA · TV



A LUNGA TENUTA **FINO A 8 ORE.**  
OWN YOUR **MAGIC.**

CATRICE  
COSMETICS

# SILHOUETTE

*Donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- MAKE UP
- VISO
- CORPO
- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS**
- DIETE & CO.
- BENESSERE
- SESSO & PSICHE
- OROSCOPO
- SALUTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness

16/02/2024

# Yoga: apri il respiro e trova il tuo spazio con il Triangolo sulla sedia



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 16/02/2024 | Aggiornato il 16/02/2024

Riservatezza

È un asana semplificato che permette di sfidare il corpo, ma anche di dare spazio e libertà alla mente: per questo crea presupposti di benessere alla portata di tutti



Tutte conoscete sicuramente il **Triangolo**, in sanscrito Trikonasana, che è una delle pose più fotografate ed eseguite anche nelle lezioni ibride di **tone-up** in palestra. L'insegnante **Francesca Cassia** osserva che, pur essendo eseguita spesso da allievi di ogni livello tecnico, è una posa che comporta qualche difficoltà per i neofiti: implica infatti un buon lavoro muscolare e un significativo impegno per stabilizzare il corpo, perché richiede equilibrio.



CON L'AIUTO DI UNA  
SEDIA,

# TRIKONASANA DIVENTA UNA TENUTA ACCESSIBILE IN QUALSIASI LUOGO E A TUTTE, ANCHE ALLE MENO ALLENATE.

L'impiego di una **sedia** permette di effettuare la posa abbassando il bacino, e quindi il baricentro del corpo, verso il pavimento: oltre a usufruire del concreto sostegno della seduta, quindi, anche i movimenti destabilizzanti della parte superiore del corpo risultano molto meno difficoltosi.

## Come si esegue

Sedetevi sulla sedia con le gambe divaricate ed estendetene una verso l'esterno. Contemporaneamente flettete il busto nella direzione della gamba rimasta piegata e allungate il braccio superiore accanto al capo, in modo che si crei un allineamento fra gamba, busto e braccio. L'altro braccio scenderà verso il pavimento e la mano arriverà molto agevolmente a toccarlo, proprio come accade in Trikonasana in piedi ma senza che si abbia la sensazione di perdere l'equilibrio. La posa va mantenuta per 5-6 respiri completi su entrambi i lati.

Informazione pubblicitaria



## Aumenta lo spazio fisico e mentale

I benefici sono molteplici: è un asana di allungamento che apre il **respiro**, crea spazio fra le costole, distanzia le vertebre l'una dall'altra e, secondo gli antichi maestri yogi, dà spazio anche alla mente. Il risultato non è quindi solo una piacevole mobilitazione, ma si raggiunge anche un maggiore senso di consapevolezza e di focalizzazione. Da provare durante la giornata lavorativa, per recuperare il giusto sprint quando ci si sente offuscate e si ha bisogno di sgranchirsi.

---

### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Yoga: sfrutta la concentrazione per il tuo equilibrio emotivo](#)
  - » [Danzainfiera 2024: arriva l'edizione delle sorprese](#)
  - » [Braccia: "tendine" addio con l'elastico](#)
  - » [Breakdance: primi approcci con la danza street che debutterà alle Olimpiadi di Parigi](#)
  - » [Pilates: fai la bicicletta con la palla per contrastare gli inestetismi delle gambe](#)
- 



[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

- [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

**[Leggi il Disclaimer](#)**

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

Mail: [redazione@SilhouetteDonna.it](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati

