

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

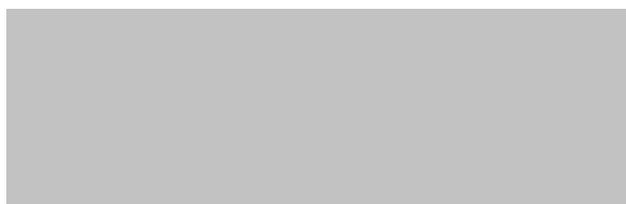


Aumenta lo spazio fisico e mentale

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 - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati

