

# ASHTANGA VINYASA YOGA



YOGA DINAMICO



YOGA DEL RESPIRO

## Uthitta Trikonasana (A, B)

uthitta = esteso; tri = tre; koṇa = angolo

**Benefici:** “Riducono il grasso attorno ai fianchi. Rinforzano la schiena, le anche e le gambe. In caso di squilibri nell'allineamento posturale aiutano lo scheletro a riallinearsi. Migliorano il processo digestivo, alleviano i problemi causati dalla costipazione, così come quelli di origine respiratoria. Aiutano a prevenire le malattie alla gola e a guarire qualora si siano già manifestate. Il sistema nervoso è tonificato, la colonna vertebrale viene rinforzata.”(Lino

Miele - Ashtanga-Yoga-I-II-III-IV - - ASHTANGA YOGA RESEARCH INSTITUTE Roma - Italia) “

n°2 Uthitta Trikonasana A	n°3 Uthitta Trikonasana B
5 Vinyasa	5 Vinyasa
	
<p>☀ <b>Ekham (uno) - inspirando (In)</b> allarga di circa 80-90 cm il piede destro mantenendo i piedi paralleli, i talloni allineati e le braccia parallele al terreno, <i>sguardo al naso</i></p>	<p>Partendo dal Vinyasa 5 di Trikonasana A che vale come Vinyasa 1 di Trikonasana B</p> <p>☀ <b>Ekham (uno) - inspirando (In)</b> mantengo i piedi paralleli, i talloni allineati e le braccia parallele al terreno, <i>sguardo al naso</i></p>
<p>☀ <b>Dve (due) - espirando (Es)</b> apro la punta del piede destro di 90°, scendo con il busto giù lungo il destro, afferro con indice e medio della mano destra l'alluce destro, apro bene il petto e il braccio sinistro è rivolto verso l'alto, rimango nella posizione per <i>cinque respiri</i> completi</p>	<p>☀ <b>Dve (due) - espirando (Es)</b> apro la punta del piede destro di 90°, ruoto il busto in torsione portando il braccio sinistro avanti e la mano sinistra esterna al piede destro in appoggio a terra con il braccio destro verso il soffitto, <i>sguardo alla mano destra che è in alto</i>, rimango nella posizione per <i>cinque respiri</i> completi.</p>
<p>☀ <b>Trini (tre) - inspirando (In)</b> mi sollevo e torno nella posizione vinyasa 1, cioè braccia aperte gambe aperte, talloni allineati, <i>sguardo al naso</i>.</p>	<p>☀ <b>Trini (tre) - inspirando (In)</b> mi sollevo e torno nella posizione vinyasa 1, cioè braccia aperte gambe aperte, talloni allineati, <i>sguardo al naso</i>.</p>
<p>☀ <b>Chatwari (quattro) - espirando (Es)</b> apro la punta del piede sinistro di 90°, scendo con il busto giù lungo il sinistro, afferro con indice e medio della mano sinistra l'alluce sinistro, apro bene il petto e il braccio destro è rivolto verso l'alto, rimango nella posizione per <i>cinque respiri</i> completi</p>	<p>☀ <b>Chatwari (quattro) - espirando (Es)</b> apro la punta del piede sinistro di 90°, ruoto il busto in torsione portando il braccio destro avanti e la mano destra esterna al piede sinistro in appoggio a terra con il braccio sinistro verso il soffitto, <i>sguardo alla mano sinistra che è in alto</i>, rimango nella posizione per <i>cinque respiri</i> completi</p>
<p>☀ <b>Pancha (cinque) - inspirando (In)</b> – mi sollevo e torno nella posizione vinyasa 1, cioè braccia aperte gambe aperte, talloni allineati, <i>sguardo al naso</i>.</p>	<p>☀ <b>Pancha (cinque) - inspirando (In)</b> - mi sollevo e torno nella posizione vinyasa 1, cioè braccia aperte gambe aperte, talloni allineati, <i>sguardo al naso</i>.</p>
<p><b>espirando</b>, senza tornare in samastithi, prepararsi per parivritta trikonasana.</p>	<p><b>espirando</b> torno in samastithi</p>