



## corsi di yoga e yoga per la corsa

Posizioni (Asana) e sequenze essenziali per una corsa più lunga, forte e veloce

### TRIKONASANA

Come appuntamento numero tre (il numero perfetto), propongo la posizione senza la quale non vado a correre! Non solo stira e rinforza i piedi, caviglie e ginocchia, ma soprattutto, allunga la spina dorsale e apre i dati del torace e bacino riportando equilibrio di forze sui lati, con un'enorme ripercussione sulla falcata. Provare per credere...e poi RIPETERE, che dà tanta soddisfazione. Ricordatevi che, man mano che si procede nelle posizioni più complesse, il gioco si fa più complicato ma non dovete perdere il filo, cioè l'allineamento: qualunque sia la disposizione del busto nello spazio cercate sempre di mantenere il perfetto TADASANA radicati e alti come una Montagna.

Da Tadasana, all'espriro, saltare aprendo braccia e gambe di lato (piedi paralleli). Ruotare il piede dx di 90°. Attenzione a mantenere l'allineamento del piede dx con l'arco plantare sx. Restare con il peso e lo sguardo al centro, entrambe le cosce tese. Respirare. All'espriro, allungare il busto verso sx, mentre si resiste con il fianco verso dx. Abbassare la mano dx e posizionarla su un punto che può essere sotto il ginocchio, sulla tibia o sulla caviglia, ma non a costo di chiudere il torace. Estendere il braccio sx verso l'alto, palmo della mano di fronte. Guardare avanti. Contare i respiri e poi, con la forza di entrambe le gambe, risalire in posizione eretta a gambe tese, girare i piedi al centro e... prepararsi ad eseguire sull'altro lato. Al termine, saltare a piedi uniti e tornare in Tadasana. Siete stati allineati come in Tadasana? La testa è allineata con il sacro? Se avete qualche dubbio (buon segno!) o se siete particolarmente stanchi o, in caso di ciclo mestruale, questa, come tutte le posizioni in piedi, si preferisce eseguirle al muro, così da non affaticarsi con la ricerca dell'equilibrio, ma sfruttare la posizione per lo stiramento e l'apertura.





## TITE TOGNI

Per informazione su corsi di yoga con Tite Togni potete visitare il suo sito [www.tite.it](http://www.tite.it)

Il sito italiano dell'Iyengar Yoga dove potrete trovare un elenco degli insegnanti regione per regione: [www.iyengaryoga.it](http://www.iyengaryoga.it)

La rivista cartacea e online più accreditata con un ottimo calendario eventi e un utilissimo elenco posizioni nella versione online: [www.yogajournal.it](http://www.yogajournal.it)

Il sito della scuola Indiana e del maestro che più ha contribuito alla diffusione della disciplina [www.bkslyengar.com](http://www.bkslyengar.com)

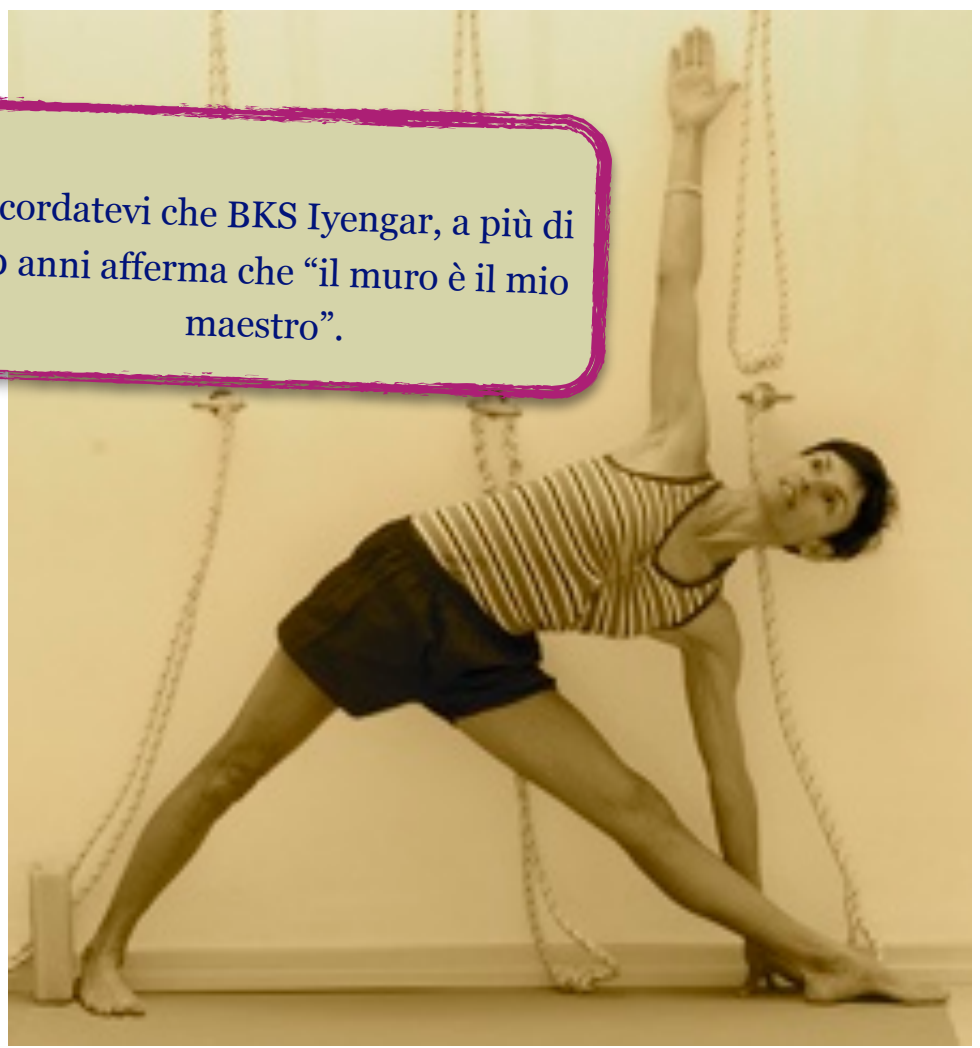
**Il Corso di Corsa**  
[www.ilcorsodicorsa.com](http://www.ilcorsodicorsa.com)

yogaXrunners

# VARIAZIONE AL MURO

Non si salta. Il piede che gira di 90° rimane staccato dal muro di qualche centimetro. L'altro tallone rimane aderente al muro. Nella posizione, sentite di portare le spalle al muro e che la posizione è un piegamento delle anche, non del torace! Spalle rilassate e lontano dalle orecchie.

Ricordatevi che BKS Iyengar, a più di 80 anni afferma che "il muro è il mio maestro".



Il Corso  
di Corsa.

