

## Utthita trikonasa: el triangle

És una postura per a tothom, pels seus innumbrables beneficis tonificadors i enfortidors dels òrgans interns, de l'abdomen i de les cames. El moviment implica la columna vertebral en tota la seva extensió i els corresponents plexes nerviosos. El tòrax adquireix mobilitat i s'amplia la seva capacitat respiratòria.

Com totes les postures a peu dret, amb les quals hom aprèn a sostenir-se sobre les pròpies cames, trikonasana desenvolupa la confiança, així com la consciència de quina és la forma adequada de caminar, asseure's i romandre dempeus en la vida quotidiana.

Beneficis: estimula la digestió, regula l'activitat hepàtica i renal, alleuja el restrenyiment, millora la circulació sanguínia i la respiració. I l'esquena, la pelvis, els genolls, el coll i les espatlles adquireixen força i mobilitat.

Aquesta asana fortifica la cintura abdominal i activa la circulació a l'abdomen per la compressió i l'estirament alternatius de cada meitat del ventre.

Trikonasana rectifica la columna vertebral, equilibra i desenvolupa la caixa toràctica, amplifica els tòraxs estrets i elimina el greix i la cel·lulitis dels malucs.

Aquests efectes s'obtenen mantenint la postura com a mínim



durant un minut en total per cada costat i acompanyant-la de respiracions profundes.

Com s'efectua: cal procurar de practicar totes les postures de ioga a l'aire lliure o en un ambient ben ventilat. Utilitzar peces de vestir que no vagin estretes i evitar l'estómac ple. No contenir la respiració ni contreure els músculs que no estiguin implicats en el moviment, sobretot els del rostre.

Amb les cames separades i els peus paral·lels, aixequem els braços a l'altura dels múscles amb les mans girades cap enfora i l'espatlla ben estirada. Expirant sobre el taló dret, obriu el peu dret, efectueu una rotació amb el genoll i la cuixa - també la pelvis girarà una mica cap a la dreta - i baixeu la mà dreta fins a terra per darrere del taló; si no arribeu al sòl amb la mà, recolzeu-vos en el turmell o en un suport. Estireu el braç dret cap enlaire, en línia amb el braç esquerre i gireu el tòrax cap enlaire. Per últim, gireu el cap mirant cap a la mà dreta, que estarà també estirada

i us immobilitzeu respirant profundament. Repetiu dues vegades per cada costat.

Contraindicacions: no hi ha cap contraindicació a l'exercici executat sense forçar, d'acord amb les directrius que s'acaben de donar.

No obstant, les futures mares seran prudentes a partir del quart mes i s'abstindran a partir del cinquè, a causa dels efectes sobre l'úter.

Si patiu d'artrosi cervical o d'hèrnies discals, no gireu el cap cap enlaire a la fase final.

Om Shanti Om

**FELIÇ FESTA MAJOR**

Griselda García  
Prof. de ioga

### CENTRE DE IOGA GRISELDA

IOGA - RELAXACIÓ - GIMNÀSTICA CORRECTIVA



**MATRÍCULA OBERTA  
PLACES LIMITADES**

— Mals d'esquena, musculars i articulacions

— Insomni

— Estrès

Classes de ioga:  
Cassà de la Selva - Llagostera -  
Caldes de Malavella  
Informació: Tel. 972 83 07 27

### ROSTISSERIA



**CA LA PILAR**

Horari Festa Major:

Divendres, de 18 a 21 h  
Dissabte, de 9 a 15h i de 18 a 21 h  
Diumenge, de 9 a 15h  
Dilluns, de 9 a 15h i de 18 a 21 h  
Dimarts, de 9 a 15h  
Dimecres, de 9 a 13h

Encàrrecs al telèfon 972 46 02 36

Pol. Industrial - Ctra. de Riudellots, s/n  
17244 **CASSÀ DE LA SELVA** (Girona)