

UTTHITA TRIKONASANA (TRIANGLE)



Triko : trois
Kona : angle

Posture essentielle en yoga, commune à toutes les traditions.

Prépare le corps pour Salamba Sirsasana (posture sur la tête) car elle enseigne à allonger les jambes et à les stabiliser tout en gardant un bassin neutre en plus de renforcer les muscles le long du cou.

Assouplit les hanches, renforce les quadriceps, étire les ischio-jambiers et le dos.

Prendre la posture et actions à faire :

Placer un bloc à l'arrière du tapis de chaque côté.

Se placer en Parsva Hasta Padasana.

Pour les débutants, il est recommandé de placer le talon de la jambe droite en ligne avec le talon de la jambe gauche. Si les hanches sont flexibles ou pour les élèves de niveau intermédiaire, le talon de la jambe droite se place en ligne avec l'arche du pied gauche.

Placer le bassin neutre.

Presser dans les 4 points d'ancrage des pieds et un peu plus la base du petit orteil du pied gauche et la base du gros orteil du pied droit.

Relever les chevilles vers le haut. Si l'arche du pied a tendance à s'affaisser ou le genou droit à rentrer vers l'intérieur, ramener la cheville vers le haut et vers l'arrière.

Activer les quadriceps pour protéger les rotules et aligner les genoux avec le 2^e-3^e orteil.

Placer les jambes en rotation externe.

Allonger les deux côtés de la taille en créant une ligne droite entre les hanches et les aisselles.

Soulever le bassin et le basculer latéralement par-dessus la cuisse droite en poussant la hanche gauche vers la gauche. Arrêter lorsque la ligne droite hanches/aisselles se perd.

Déposer la main droite sur un bloc ou une chaise si la hauteur du bloc est trop basse.

Descendre les omoplates vers les fesses et allonger le bras gauche vers le haut, en ligne avec l'épaule gauche.

Allonger la colonne vertébrale à partir du coccyx jusqu'au sommet de la tête en allonger également les deux côtés du cou.

Maintenir une courbe naturelle des cervicales.

Pour regarder vers le ciel : descendre l'oreille droite vers l'épaule droite puis tourner la tête vers le plafond et regarder la main gauche.

Hyper extension du genou : Ne pas pousser le mollet droit vers le sol. Pour contrer cette action, déposer un bloc sous le mollet ou résister avec le tibia droit.

Pour sortir de la posture : Engager les jambes et remonter le tronc à la verticale. Ramener le pied droit parallèle et revenir en Tadasana.

Contre-indications :

- Blessure aux hanches, ischio-jambiers, bas du dos et aux adducteurs
- Problème à l'articulation sacro iliaque
- Blessures aux genoux

Variations :

- Déposer la main droite sur le dossier d'une chaise ou le siège tout en gardant les deux côtés de la taille allongée. La main gauche peut se déposer sur le sacrum ou le bras gauche peut s'allonger.



- Déposer la main droite sur 2 blocs.

