

## *La posture des triangles* *Utthita Trikonasa*



### ● Prise de Posture

Debout, les pieds bien écartés, jambes tendues, le pied gauche pointe vers la gauche. Le pied droit doit être légèrement rentré vers l'intérieur.

Sur une inspiration, tendre les bras vers l'horizontale, paumes tournées vers l'avant.

Sur une expiration, monter la main droite à la verticale et dans le même temps, descendre la main gauche vers le pied gauche, doigts tendus pour toucher le sol si possible. Sinon, poser la main sur la jambe gauche. Le but est de garder les jambes tendues. ( Il est possible d'utiliser une brique derrière le pied gauche pour faciliter la posture.)

La tête est tournée vers le haut, regard immobile, concentré sur les doigts de la main droite.

Allonger l'expiration pour détendre tout le corps dans la posture. Rester ainsi tant que c'est confortable.

Remonter sur une inspiration en gardant les bras horizontaux. Expirer, et ramener les bras le long du corps. Resserrer les jambes et prendre un temps de repos, debout en observation.

Puis renouveler la posture en changeant de côté.

### ● La symbolique

La posture des triangles nous aide à nous stabiliser physiquement et émotionnellement. Elle représente la trinité, Shiva, Vishnu et Brahma. Shiva a son siège dans le front, Vishnu dans le cœur et Brahma dans la base.

Le triangle est très fréquemment utilisé dans le répertoire de l'art hindou, comme dans les mandalas par exemple.

### ● Bénéfices

La posture des triangles assouplit la colonne vertébrale, étire les hanches, les muscles dorsaux, la poitrine et les épaules. Elle renforce également les cuisses, mollets et fessier et stimule les nerfs spinaux (le long de la colonne vertébrale).

Contre-indications: si problèmes à la nuque ou aux cervicales, ne pas tourner la tête vers le haut. En cas de vertige, stopper la pratique.