



Trikonâsana : la posture du Triangle

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La posture du Triangle (Trikonâsana, de kona : angle, trikona : triangle) ou du Triangle étiré (Utthita-trikonâsana, de utthita : étendu, étiré, s'étirer) ou encore posture de l'Angle latéral étiré (Utthita-parshva-konâsana, de parshva : latéral) ressemble fort aux flexions tendues ou fléchies de la gymnastique traditionnelle... Ne vous y trompez pas !

Vous exécuterez cet étirement latéral en flexion, pour en tirer un maximum de bénéfiques, en respectant scrupuleusement les indications respiratoires qui l'accompagnent : la position Triangle étant prise, vous la maintiendrez quelques instants (au début, plus par la suite) en respiration profonde et régulière ; tandis qu'en gym, vous vous redressez aussitôt et recommencez plusieurs fois de suite, avec des mouvements de « ressorts »...



Bienfaits

- Entretient le dos et garantit l'assouplissement de la colonne vertébrale en flexion latérale ; des zones disgracieuses peuvent apparaître dans des endroits inattendus et les plis dans le dos constituent l'un des défauts les plus difficiles à corriger...
- Étire la colonne vertébrale, les épaules, la poitrine, la taille... et surtout les ischio-jambiers (muscles de l'arrière de la cuisse). L'étirement des hanches procure un sentiment de mise en forme.
- Comprime et étire les muscles latéraux du tronc.
- Tonifie et assouplit les muscles dorsaux, prévient les lumbagos (douleurs dorsales) et les névralgies du nerf sciatique.
- Renforce les cuisses, genoux, mollets, chevilles et améliore l'équilibre.
- Stimule les organes abdominaux, améliore la digestion (appétit accru), facilite le péristaltisme intestinal (élimination régulière), effectue un massage en profondeur du foie.
- Aide à soulager les symptômes de la ménopause et à soulager le stress.

Contre-indications

- Diarrhée.
- Maux de tête.
- Basse ou hypertension artérielle.
- Articulations des épaules fragiles.

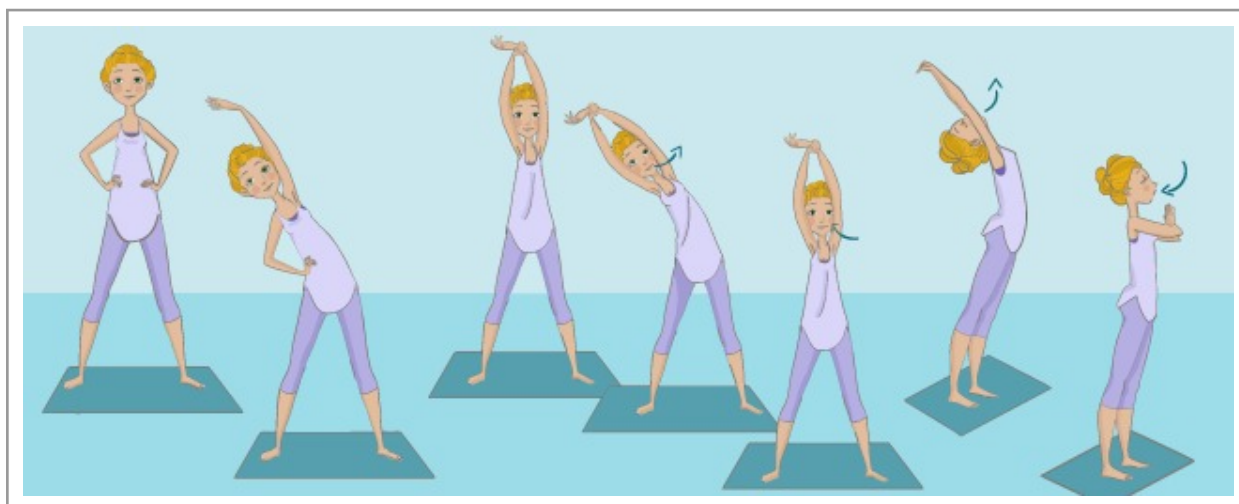
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

1. Préparez la posture du Triangle



Un échauffement qui assouplit la taille

- Debout, jambes écartées, mains sur les hanches, corps bien droit.
- Pour une flexion vers la droite, levez le bras gauche et penchez le buste latéralement, le plus bas possible, en gardant la tête bien droite.
- Insistez 2 fois en souplesse. Redressez-vous lentement.

Faites alternativement cet exercice, vers la droite puis vers la gauche, au moins 3 fois de suite.

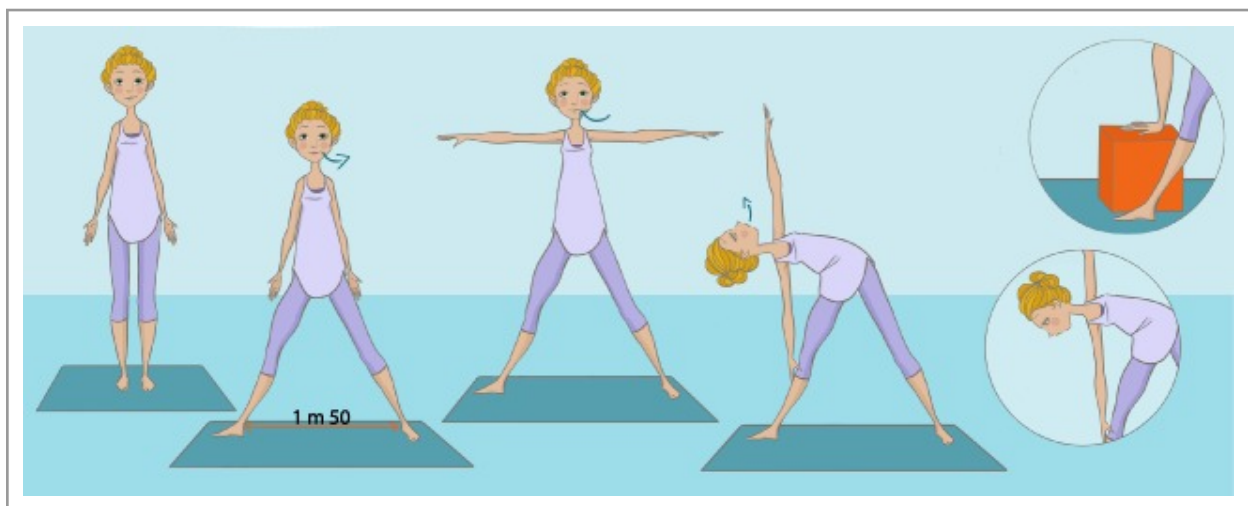
Remarque : toute pliure involontaire du genou enlève de l'efficacité à l'exercice.

Des étirements latéraux et verticaux qui améliorent la souplesse

- Debout bien droit, bras en l'air, saisissez le poignet gauche avec la main droite. Inspirez.
- En expirant, étirez-vous complètement du côté droit. Le visage et le regard restent de face.
- En inspirant, ramenez lentement votre corps en position verticale.

- Inversez les mains en saisissant maintenant le poignet droit avec la main gauche et étirez-vous du côté gauche, en expirant.
- Ramenez lentement votre corps en position verticale, en inspirant.
- Croisez à présent les doigts en veillant à ce que les index soient dirigés vers le haut, les bras toujours étirés au-dessus de la tête que vous relâchez doucement vers l'arrière, en expirant doucement.
- Ressentez l'étirement qui part de la taille et va jusqu'au bout de vos doigts.
- Ramenez les mains au cœur et fermez les yeux, en inspirant. Expirez.
- Effectuez 2 respirations longues et profondes en inspirant et en expirant complètement. Sentez que vous atteignez le « fond » de vos poumons.
- Puis laissez retomber les bras le long du corps pour rester quelques instants dans la posture de la Montagne.

2. Placez la posture du Triangle



- Placez-vous en Tadâsana (Montagne), pieds joints ou petite station écartée.
- Expirez, écartez les pieds d'environ 1,5 m. Rentrez la pointe du pied gauche légèrement vers la droite et tournez le pied droit de 90 ° vers l'extérieur (vers la droite). Alignez le talon droit avec le talon gauche, ou le talon droit avec le milieu du pied gauche, selon votre confort.
- Veillez à ce que les hanches restent bien de face.
- Inspirez profondément, tendez les bras latéralement à hauteur des épaules et parallèles au sol, paumes vers le bas.
- Expirez, étirez le bassin et le torse lentement vers la droite en glissant la main droite (du côté de la flexion) le long de la jambe correspondante.
- Visez à placer la paume droite sur le tibia, le long de la cheville ou sur le plancher à l'extérieur du pied droit (côté petit orteil) si possible.

Variante : si cela vous est difficile, vous pouvez poser la main droite sur un bloc, placé au sol à l'extérieur du pied droit.

- Étirez le bras gauche à la verticale, en ligne avec les épaules et gardez la tête en position neutre ou tournez-la vers la gauche les yeux regardant le pouce gauche.

Variante : pour soulager votre nuque sensible, regardez le pied droit (du côté de la flexion) plutôt que la main en l'air.

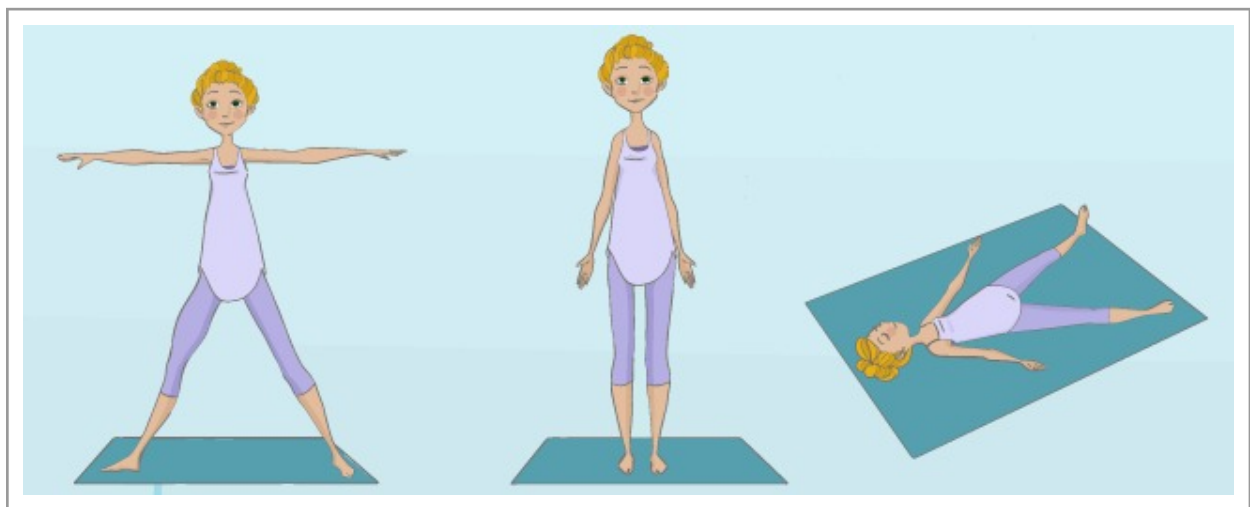
- Les jambes restent tendues tandis que vous étirez la colonne vertébrale et le côté du corps.
- Sentez bien l'étirement sur tout le côté du tronc.

Variante : dos, poitrine, hanches et arrière des jambes doivent être alignés (comme dans la variante contre un mur, à voir plus bas) mais si l'exécution vous paraît trop difficile à réaliser, fléchissez légèrement le tronc vers l'avant plutôt que de risquer une extension douloureuse des hanches.

Conseils

- Le coude droit (bras vers le bas) ne doit pas être appuyé contre le genou.
- Les deux jambes sont droites mais les genoux non bloqués : ceci est d'ailleurs une règle pour toutes les postures qui s'exécutent jambes tendues.
- Régularisez la respiration. Restez dans la posture de 30 secondes à 1 minute ou pendant 5 respirations calmes mais profondes et régulières (inspir = expir).
- Inversez les pieds et répétez pour la même durée à gauche, avec la même application pour la respiration et après vous être redressé les bras à l'horizontale.

3. Sortez de la posture du Triangle et détente



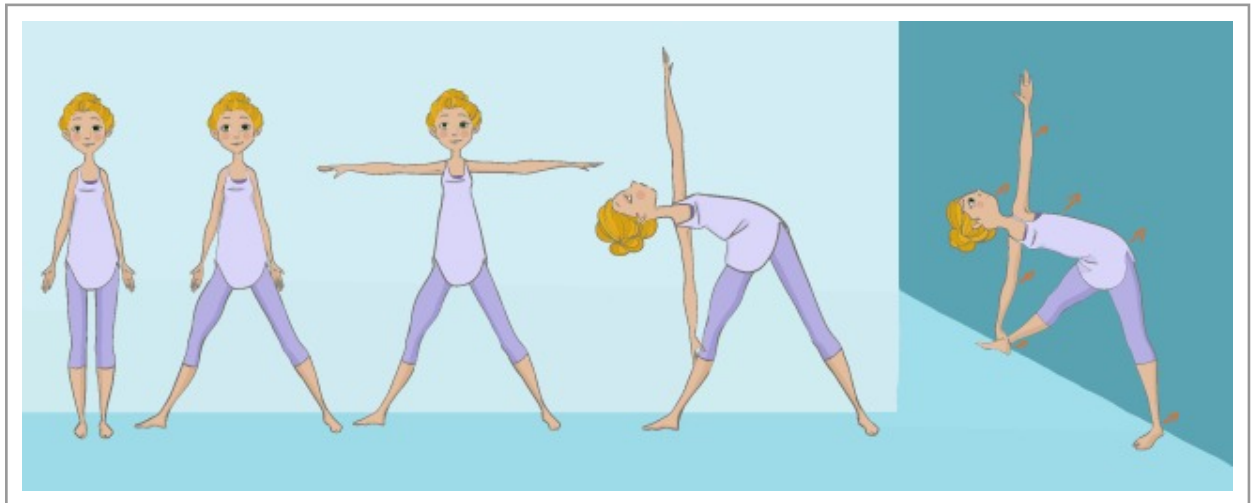
Sortez

- Redressez-vous en amenant les deux bras à l'horizontale de chaque côté, paumes vers le bas.
- Puis abaissez ceux-ci et reprenez la posture de départ, Tadâsana (la Montagne), pour quelques instants de récupération et d'observation des effets du travail que vous venez d'effectuer.

Détente

- Une fois que vous avez récupéré, allongez-vous en Shavâsana pour vous détendre complètement.

Variante de la posture du Triangle : contre un mur



Hormis les différences qui font les variantes, lors de la variante de la posture du Triangle contre un mur, le placement des pieds et le déroulement de la posture du Triangle est identique à celui décrit à l'étape 2.

La pratique quotidienne de cette variante vous amènera petit à petit vers la « vraie » posture : on peut dire qu'elle constitue elle aussi une bonne préparation à la posture du Triangle.

Vous placer le dos contre un mur pour exécuter la posture du Triangle vous fait prendre conscience de l'erreur la plus communément commise : vous incliner vers l'avant au lieu de vers le côté.

Rappelons que, hormis les personnes qui ont quelques difficultés, pour qui fléchir « légèrement » le tronc vers l'avant est toléré (plutôt que de risquer une douleur des hanches, voir la variante de l'étape 2), la bonne façon d'exécuter cette posture est de vous incliner vers le côté et non vers l'avant.

- Le mur sera là pour vous le rappeler à chaque phase de la posture du Triangle : à chaque instant vous devez sentir le léger contact du mur derrière vous, avec vos fesses, dos, omoplates et tête.
- Dès que vous constatez que vous avez perdu le contact, quel que soit l'endroit où votre flexion vous a rendu, arrêtez le mouvement et essayez de corriger la trajectoire en recherchant le contact du mur.

Conseil : si cela vous est difficile, abandonnez la posture. Vous irez un peu plus loin demain...

Variante de la posture du Triangle : bras près de l'oreille



Attention : cette variante n'est pas conseillée aux personnes souffrant des articulations des épaules.

Bras près de l'oreille, l'étirement de la colonne vertébrale et du côté du corps s'en trouve accentué.

Étendez délicatement et sans forcer le bras droit à l'horizontale par-dessus l'oreille droite, le regard devant vous ou tourné vers le haut – afin de tourner délicatement les cervicales.

Conseil : ne baissez pas trop le bras. Laissez-le bien sur une ligne horizontale, pas plus bas !

Variante de la posture du Triangle : en torsion

Hormis les différences qui font les variantes, pour la variante en torsion, le placement des pieds et le déroulement de la posture du Triangle est identique à celui décrit à l'étape 2.

La bonne exécution de la posture du Triangle suppose de vous incliner vers le côté mais pas vers l'avant, sauf si l'exécution vous paraît trop difficile et pour cette variante en torsion où l'alignement vertical des bras en ligne droite assure une bonne position du dos.

Pour cette flexion vers la droite en torsion, c'est la main gauche que vous placez vers le pied droit, tandis que vous élevez le bras droit. Portez le regard vers les doigts de la main en l'air.



Variante de la posture du Triangle : en fente

Cette variante, appelée également Parshva-konâsana, de la famille des postures dites « guerrières », renforce et harmonise les articulations des membres inférieurs et des épaules, étire les côtés et les hanches, développe la capacité respiratoire et stimule les intestins.

- Écartez un peu plus les jambes. Notez que la position des pieds ne change pas (pour une flexion à droite, pied gauche légèrement vers la droite aligné avec pied droit tourné vers l'extérieur).
- Pour trouver le bon écartement, pliez une jambe (la droite pour une flexion à droite) de façon à ce que le genou se trouve pile au-dessus du talon, sans qu'il puisse aller plus loin. Le pied de l'autre jambe, qui est tendue, doit rester bien à plat sur le sol.



Important : veillez plus que jamais à ce que les hanches restent bien de face : plus les jambes sont écartées, plus la tentation est grande de tourner le bassin vers la jambe en flexion...

- Quand vous avez réuni tous ces critères, vous avez obtenu votre bon écartement pour effectuer la posture !

Précaution : comme pour la variante le bras près de l'oreille, soyez prudent, surtout si vous avez les épaules sensibles.

Contre-indication : si la pression à l'aisselle cause de la douleur, il se peut qu'il y ait des ganglions gonflés. Consultez un médecin.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr