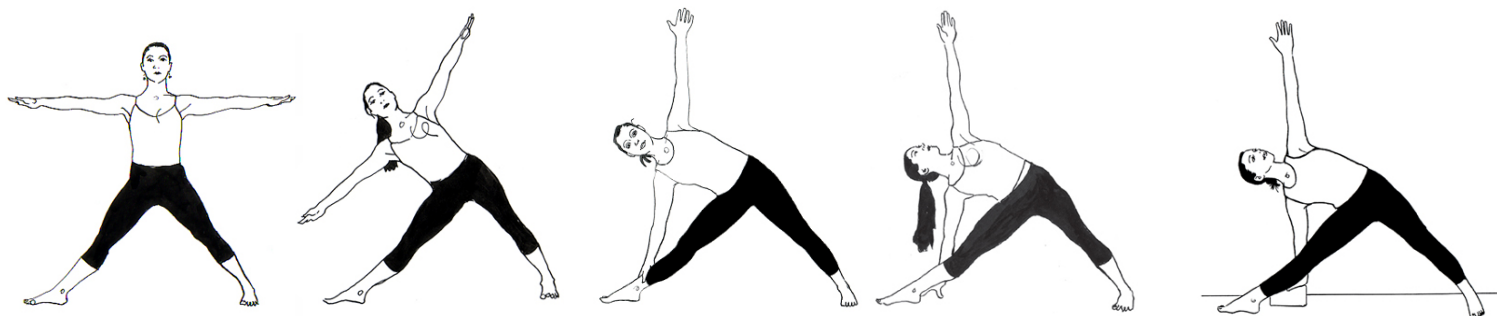


# Utthita Trikonasana

(posture du Triangle Etiré)



## Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un grand écartement, pieds parallèles, bras à l'horizontal, paumes de mains face au sol.
- ✓ En gardant le bassin et la poitrine de face, tournez le pied gauche légèrement vers l'intérieur et tournez le pied droit et toute la jambe droite vers l'extérieur. (Alignez le talon de la jambe droite et le milieu du pied gauche.)
- ✓ En résistant avec le bras gauche et la jambe gauche, expirez et étirez le buste sur la droite.
- ✓ Placez la main droite au sol et étirez le bras gauche vers le plafond, dans le prolongement du bras droit. (Débutants : saisissez fermement le tibia droit.)
- ✓ Étirez la nuque, tournez la tête et regardez la main levée.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne du pied droit et le bord externe du pied gauche dans le sol.
- ✓ Tendez les jambes et redressez les rotules.
- ✓ En roulant les cuisses vers l'extérieur, absorbez le fessier droit et redressez la hanche gauche. (Alignez les épaules, le dos, l'arrière du bassin et l'arrière des jambes contre un mur imaginaire.)
- ✓ Étirez la colonne vertébrale du coccyx jusqu'aux cervicales.
- ✓ Pivotez le buste vers le plafond. (Tournez le ventre, les côtes et la poitrine vers le plafond.)
- ✓ Étirez les bras à partir du centre de la poitrine.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, redressez le buste et effectuez la posture du côté gauche.

## Ajustements et variations

- ✓ Ne laissez pas le fessier droit sortir vers l'arrière et les épaules partir vers l'avant. Les épaules, le dos, l'arrière du bassin et des jambes doivent rester alignés.
- ✓ Utilisez un repère visuel pour vérifier votre alignement. Regardez vers le sol et observez où «tombe» votre regard. Si votre regard «tombe» sur votre tibia, vous êtes dans l'alignement correct. Si votre regard «tombe» sur votre tapis, à l'avant du tibia, ajustez-vous en saisissant le tibia plus haut et en rentrant le fessier droit.
- ✓ Pour apprendre l'alignement correct, effectuez la posture avec le dos et le bassin contre le mur et la main sur une brique.