

# Parivrtta Trikonasana

(posture du Triangle en Torsion)



## Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un grand écartement, pieds parallèles, mains à la hauteur des épaules.
- ✓ Expirez, placez les mains sur les hanches et tournez les 2 jambes vers la droite. Pivotez les hanches, la poitrine, les épaules.
- ✓ Inspirez, étirez le bras gauche vers le plafond.
- ✓ Expirez, en gardant le flanc gauche étiré, pivotez vers la droite, étirez-vous vers l'avant et posez le bout des doigts de la main gauche au sol, à l'extérieur de la cheville droite.
- ✓ Inspirez et, en repoussant le sol avec les doigts, allongez la colonne vertébrale, tournez la poitrine gauche vers la droite, ouvrez l'épaule droite et étirez le bras droit vers le plafond.
- ✓ Expirez, pivotez le buste vers le haut et vers l'arrière.
- ✓ Étirez la nuque, tournez la tête et regardez la main levée.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne du pied droit, tendez la jambe droite et tirez l'aine externe droite vers l'arrière.
- ✓ En pressant le talon et l'extérieur du pied gauche, redressez la jambe gauche et roulez la cuisse gauche vers l'intérieur.
- ✓ Tirez les aines internes vers l'arrière et rendez le bassin compact (les 2 fessiers parallèles au sol)
- ✓ Alignez le coccyx, la colonne et l'arrière de la tête sur un même plan.
- ✓ En repoussant le sol avec la main gauche et en pressant le poignet contre la cheville pivotez le buste vers le haut et vers l'arrière.
- ✓ 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

- ✓ Si la main gauche ne se pose pas au sol, placez-la sur une brique à l'extérieur de la cheville droite. Repoussez la brique avec le bout des doigts, et étirez le flanc gauche. Gardez la main droite sur le sacrum, tirez le coude droit vers le haut et vers l'arrière et ouvrez la poitrine droite vers le plafond avant de lever le bras droit.
- ✓ Si l'équilibre est instable, travaillez la posture à partir de Parsvottanasana (mains sur des briques). Collez les briques de part et d'autre de la cheville droite puis passez la main gauche sur la brique de droite.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

www.yogastudiolille.fr

Illustrations

Bobby Clennell



YOGA STUDIO

LILLE