

**TRIANGLE****Trikonasana****Prononciation :** TRI-ko-NAH-sa-nah

Trimestres Grossesse

①

② ③ (avec accessoires)

**Versions**

Il existe plusieurs versions du Triangle. En voici deux qui abordent la posture d'une perspective différente pour arriver au même résultat :

- La première exige une très bonne conscience du corps pour maintenir l'alignement optimal tout en descendant lentement vers l'expression « ultime ».
- L'autre est plus accessible aux débutants puisqu'elle débute avec un alignement modifié et remonte graduellement vers l'expression « ultime »

**Posture “parfaite” pour chacun**

Les deux jambes sont engagées et la jambe avant est aussi droite que possible. La colonne est droite et aussi près que possible de l'horizontale. Les deux bras sont perpendiculaires à la colonne. Le torse et le bassin sont plus ou moins dans le même plan que les pieds. Le cou est long et la tête est tournée le plus possible vers le ciel. La respiration est ample et calme.

**Expression “Ultime” de la posture**

Les deux jambes sont engagées et bien droites. La colonne est droite et à l'horizontale. Les épaules sont à la verticale. Le torse et le bassin sont dans le même plan que les pieds. Le cou est long et la respiration est ample et calme.

**Bienfaits**

**Étire :** Adducteurs des deux jambes, obliques inférieurs, ischio-jambiers de la jambe avant, carré des Lombes inférieur

**Renforce :** Rotateurs externes des deux jambes, muscles du cou (SCM), muscles intrinsèques de la colonne, Carré des Lombes supérieur, obliques supérieurs

**Mobilise et stabilise :** colonne vertébrale, chevilles, genoux, hanches, épaules

**Tonifie :** reins, surrénales, viscères

**Applications thérapeutiques**

Aide à prévenir et à diminuer lumbago, rhumatisme et scoliose.

Procure un soulagement des crampes menstruelles (avec le support d'un bloc sous la main)

**Précautions :**

Pratiquer prudemment sans tenir trop longtemps dans les conditions suivantes :

- hypertension artérielle,
- problèmes cardiaques,
- désordre du système nerveux,
- grossesse (après le premier trimestre, utiliser des accessoires et du support)

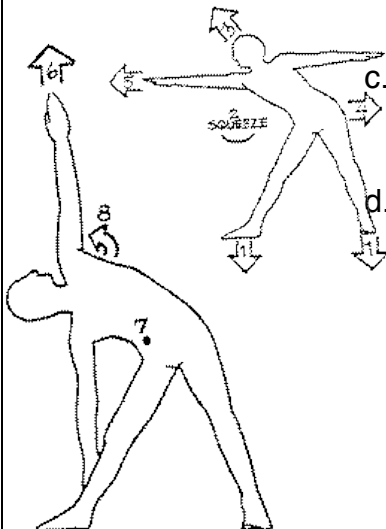
**Contre-indications :**

Blessure récente ou inflammation chronique des genoux, hanches, abdomen, cou ou épaules.



### Langage par étapes avec points de pression

1. Debout dans la posture de la Montagne, prenez une grande respiration et, en expirant, prenez un grand pas vers la droite (à peu près la longueur d'une de vos jambes) et soulevez les bras à la hauteur des épaules dans la posture de l'étoile à cinq branches.
2. Inspirez en ramenant l'attention des extrémités vers le nombril et, en expirant rayonnez du nombril vers les extrémités pour bien ancrer les pieds au sol, engager les bras et allonger la colonne vertébrale.
3. Soulevez les orteils du pied droit et exercez une rotation externe de la cuisse droite pour faire tourner le pied droit de 90 degrés en vous assurant que la hanche, le genou et le pied soient bien alignés.
4. Soulevez les orteils du pied gauche et exercez une rotation interne de la cuisse gauche pour faire tourner le pied gauche d'environ 30 degrés (idéalement, le talon droit devrait être en ligne avec l'arche du pied gauche).
5. En inspirant, pivotez le coccyx vers le sol et le pubis vers le nombril (Serre) et, en expirant, rayonnez du nombril vers les extrémités pour bien ancrer les pieds au sol, engager les bras et allonger la colonne vertébrale.
6. En conservant ce tonus musculaire prenez une grande inspiration et, en expirant :

Début avec alignement optimal	Début avec alignement modifié
 <ol style="list-style-type: none"> <li>Reculez la hanche gauche</li> <li>Penchez le torse vers la droite en glissant les doigts de la main droite le plus loin possible.</li> <li>Inspirez en pressant la Couronne loin des hanches.</li> <li>En expirant, gardez le torse fixe et pivotez les bras à partir des épaules de sorte que la main droite pointe vers le sol devant la jambe droite et la main gauche pointe vers le ciel (les paumes font face à l'avant).</li> <li>Au besoin, presser la main du bas dans un bloc.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pliez le genou droit</li> <li>Penchez le torse vers la droite pour l'appuyer contre la cuisse droite</li> <li>Placez l'avant-bras devant la jambe et l'aisselle au dessus du genou pour saisir le gros orteil du pied droit avec l'index et le majeur de la main droite.</li> <li>Inspirez en pressant la Couronne loin des hanches et en pressant le côté du torse contre la cuisse (engager le Psoas).</li> <li>En expirant, pressez le pied droit dans le sol en engageant les quadriceps pour redresser la jambe assez pour y explorer les tensions.</li> </ol>



7. Respirez profondément et ouvrez le torse en reculant l'omoplate supérieure, et en allongeant le bras vers le plafond en ligne avec l'épaule. Idéalement, le torse et le bassin devraient être dans le même plan que les pieds (comme entre deux plaques de verre).
8. En regardant vers le sol, relaxez le cou pour laisser l'oreille s'approcher de l'épaule et, en inspirant, tournez le regard vers le ciel.
9. Tenir pour quelques respirations (1 ou 2 pour débutants, jusqu'à 10 pour étudiants avancés) en vous assurant de :
  - a. Presser les deux pieds dans le sol.
  - b. Pivoter le coccyx vers le talon arrière et le pubis vers le nombril.
  - c. Presser la hanche du bas vers l'avant tout en invitant la hanche du haut à reculer.
  - d. Maintenir la colonne vertébrale aussi droite que possible en :
    - i. Allongeant la Couronne loin du coccyx
    - ii. Raccourcissant le côté supérieur du tronc et en allongeant son côté inférieur.
10. En maintenant la conscience de ces détails tout en rayonnant à partir du nombril, vous remarquerez que, avec chaque respiration :



Début avec alignement optimal	Début avec alignement modifié
Le torse pivote un peu plus et la main descend le long de la jambe jusqu'à, peut-être, toucher le sol.	La jambe avant s'allonge de plus en plus jusqu'à, peut-être, se redresser complètement.

11. Pour sortir de la posture, prenez une grande respiration et, en expirant, pressez le pied avant dans le sol et pressez la main du haut vers le ciel pour redresser le torse.
12. Revenez dans la position de l'étoile à cinq branches et prenez quelques respirations en rayonnant du nombril pour bien sentir et intégrer les effets de la posture.
13. Répéter de l'autre coté

### Micromouvements possibles

- Bouger le bras et l'épaule du haut pour explorer la position optimale pour ouvrir le torse.
- Bouger le bassin pour détecter les tensions et trouver l'alignement optimal.
- Flexions latérales de la colonne pour éveiller les muscles requis pour la maintenir droite.
- Bouger la tête pour allonger le cou et trouver sa position optimale dans l'axe de la colonne.

## Aide(s) Possible(s)

### Points de pression

- Pression de la paume de la main contre le bout des doigts du bras allongé vers le haut.
- Pression du bout des doigts derrière la hanche du dessus pour l'inviter à reculer
- Pression du bout des doigts sur l'omoplate du haut pour l'inviter à reculer
- Pression du bout des doigts sur la Couronne pour inviter l'élongation du cou

### Manipulations

- Se placer derrière la personne et mettre les mains sur ses épaules pour reculer l'épaule du dessus et avancer celle du bas.
- Se placer derrière la personne et placer une main sous le haut du torse et l'autre par dessus le bas des côtes et exercer une légère traction entre les main pour inviter le dessous de la colonne à s'allonger et le dessus à se raccourcir.
- Tenir la jambe avant juste au-dessus du genou et faire pivoter la cuisse pour que la rotule pointe vers le plafond.
- Se placer à la tête de la personne et placer les mains sous l'occiput pour exercer une légère traction sur le cou avant d'inviter la tête à tourner vers le haut.
- Se tenir derrière la personne et placer une main devant l'épaule du haut et l'autre main dans le bas du dos pour inviter torse et bassin à venir dans le même plan que les pieds.
- À l'étape 6b de la version débutée avec l'alignement optimal, se tenir à côté de la jambe avant de la personne et :
  - Prendre son poignet avec vos deux mains,
  - Placer la tranche extérieure de votre pied dans le creux de sa hanche avant
  - Presser votre pied contre sa hanche tout en tirant sur son poignet.

## Modification(s) possible(s)

Situation	Suggestions
Difficulté à comprendre comment aligner le torse et le bassin avec les pieds	Pratiquer la posture avec le fessier contre un mur et explorer comment ramener le torse et les épaules contre le mur
Manque de force pour tenir le torse penché vers la jambe avant	Ne pas pivoter le torse aussi loin. Utiliser un bloc sur lequel la main du bas <u>poussera</u> pour aider à ouvrir la colonne
Hanches très tendues Difficulté à bouger le bassin	Élargir l'assise des pieds en déplaçant le pied arrière de sorte que le talon arrière est en ligne avec (ou à l'extérieur du) talon avant.



**Erreur(s) et signe(s) de danger**

Observation	Suggestions
Hyper extension du genou avant	Plier le genou, et, en engageant les quadriceps, redresser la jambe Garder le genou légèrement plié
Rotation interne du genou avant	Avancer la hanche du haut et exécuter une rotation externe de la jambe avant. Pressez fermement le pied avant dans le sol et inviter la hanche du haut à reculer sans compromettre la position du genou.
Main avant appuyée sur le dessus de la jambe avant (causant peut-être de l'hyper extension du genou)	Mettre la main <u>devant</u> la jambe, paume vers l'avant Si le dos est trop faible pour garder le torse en place, le remonter un peu et/ou placer un bloc sous la main (en s'assurant de ne pas s'écraser dessus)
Douleur au cou	Tourner le regard vers le sol, relaxer le cou pour laisser l'oreille s'approcher de l'épaule et, en inspirant, tournez le regard aussi loin que possible vers le ciel Regarder vers le sol
Bassin hors centre Hanche arrière « haute » et « reculée »	Engager la jambe arrière en pressant le pied dans le sol et avancer le bassin pour qu'il soit centré entre les deux pieds
Ne pas respirer profondément, contacter la gorge	Respire, Relaxe, Sent, Observe, Permet Relaxe le nez 😊

**Posture(s) complémentaire(s)**

**Avant** : Pince debout – Uttanasana, Guerrier II – Virabhadrasana II, Étirement du coureur – Parsvottanasana

**Entre les deux côtés** : Flexion avant jambes écartées – Prasaritta Padottanasana

**Après** : Triangle inversé – Parivritta Trikonasana, Angle latéral - Parsvakonasana

**Variation(s)**

La routine de Bikram Choudoury inclut une version du triangle qui s'apparente aussi à l'angle latéral. Le genou avant est plié et presse contre le coude du bas tandis que la hanche du bas tente d'avancer ce qui produit un puissant étirement facilité des muscles adducteurs de la jambe avant.

