

Joëlle

Conduite de posture : **utthita trikonâsana parivritti = posture du triangle en torsion**



Point de départ

Prenez un bon écartement, dans la longueur du tapis. Si besoin, « chauffer » l'arrière des cuisses en y frottant ses mains de manière énergique.

Vinyâsa

Ouvrez votre pied gauche. Ancrez vos pieds dans le sol sans bloquer les genoux (imaginez vouloir écarter le tapis avec les pieds, cela permet de stabiliser l'écartement des jambes) tout en engageant la musculature des jambes. Engagez votre centre et connectez-vous à la respiration. Maintenez une légère rétroversion du bassin afin de ne pas cambrer le dos. Nuque et épaules sont détendues.

Puis, à l'inspir, levez les bras à l'horizontale.

A l'expir, s'engager dans la torsion du buste tout en maintenant les bras étirés. **Il y a un mouvement qui vient du centre et qui pousse le ventre en direction de la cuisse.** Amenez la main droite sur le pied gauche, ou un peu plus haut, sur la jambe. L'autre bras est dirigé vers le ciel. Le regard suit le bras levé, la nuque entre également en torsion. La paume de la main est ouverte, le bras est aligné avec les épaules. Détendez les épaules, laissez le buste s'ouvrir, maintenez le contact avec le souffle.

Si besoin, utilisez un bloc ou un support stable afin d'y déposer la main. Le bloc doit être posé à l'extérieur du pied. La main s'y appuie légèrement.

Ne pas lever les pieds, ils doivent rester bien ancrés dans le sol.

Dans la posture

Ressentir les forces d'ancrage dans les jambes qui permettent d'étirer le corps tout en engageant aussi une force vers le haut (regard et bras vers le ciel). Maintenir le contact avec la respiration, mettre l'attention sur l'expir et la rétention vide. Garder l'engagement du centre afin de protéger le dos. **Si les épaules et le haut du dos peinent à s'ouvrir, glissez la main vers le ciel dans le bas du dos. Sentez que vous pouvez ouvrir l'épaule davantage. L'épaule du haut recule, celle du bas avance, de façon à s'aligner, perpendiculaires au sol.**

Regard vers le ciel, détendu et qui se repose sur la force de maintien du bas du corps.

Garder un bassin stable.

Sortie de la posture

A l'inspir, poussez sur vos pieds, et engagez le centre afin de protéger le dos et remontez le buste vers le haut, bras à l'horizontale. A l'expir, ramenez les bras le long du corps et le pied revient parallèle.

Observer les effets de la posture, les différences d'ambiances entre les deux côtés. Ressentir les sensations physiques qui émergent et l'effet sur l'ambiance intérieure. Puis pratiquer de l'autre côté.