



Uttitha Trikonasana

Le triangle étendu. A l'opposé du triangle position angle tourné (Parivrtta) ou de côté (petit dessin) (Parsvakonasana), cette posture, en plus de tonifier les muscles des jambes nous permet d'étirer (masser) les organes à l'intérieur tel la rate et les lobes du foie.

On débute cette posture, debout en Tadasana. Écartez les jambes environ un mètre ou un peu plus. Amenez un bras en direction du sol et l'autre, parallèle, en direction du ciel. On peut écarter les jambes un tout petit peu plus ou utiliser un bloc si on ne touche pas le sol. De toute manière, on se laisse porter par notre corps, là où il se rend, sans forcer.

À l'opposé de parighatanasa (petit dessin), l'idée avec Uttitha est de garder le torse droit, allongé.

Aide à prévenir les problèmes de sciatiques, les hernies discales.

Contre indications : Lordose, sciatique et femmes enceintes.

Chakra : Manipura (le plexus solaire). Le feu, le centre des joyaux, la volonté, le pouvoir de l'intention

Questions? Daniel
YogaQc@gmail.com