

Yoga – Debout (P1): Triangle étiré

Le triangle (*utthita trikonasana*) permet d'étirer la partie interne et postérieure des cuisses et des jambes et de renforcer les pieds. L'ouverture latérale favorise l'extension des hanches et le renforcement du dos.

Faire un pas en avant avec la jambe gauche, le pied antérieur orienté vers l'avant, celui de derrière tourné vers l'extérieur (angle de 45° env.), talons alignés. Tendre les jambes sans bloquer les genoux. Lever les bras de côté parallèlement au sol et inspirer.

En expirant, s'étirer le plus loin possible en direction de la jambe gauche, amener la main gauche sur la cheville ou sur le tibia et ouvrir l'autre vers le plafond. A chaque respiration, tourner un peu plus le torse vers le haut tout en maintenant la rotule gauche alignée sur le pied. Les épaules sont relâchées et le trapèze entre les omoplates est activé. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.



Variantes

plus facile

- Utiliser un support pour surélever la main inférieure. Cela facilite l'ouverture en évitant de comprimer le dos.

plus difficile

- Amener la main supérieure derrière la région lombaire et essayer de saisir la partie supérieure de la cuisse antérieure.
- La main inférieure reste en suspens sans appui sur la jambe. L'élève doit ici activer les stabilisateurs profonds de l'abdomen pour rester en équilibre.

Remarque: Ne pas comprimer la colonne vertébrale et garder le dos allongé.

Matériel: Event. support (banc renversé, couvercle de caisson, cônes, etc.)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO