

Posture LE TRIANGLE - TRIKONA ASANA

Réseau
local



Technique

Debout, les jambes écartées de deux coudées.

Ouvrir les bras à la hauteur des épaules.
Très lentement, fléchir le buste sur le côté D en posant la main sur la jambe D.
Le bras G se place à la verticale.

Idem du côté G.

Respiration

Inspiration en montant les bras à l'horizontale.

Expiration en s'étirant sur le côté.

Inspiration en redressant le buste à la verticale.

Expiration en relâchant les bras.



Concentration

Le regard est fixe sur la paume de la main levée.

Points clés

- Rester dans l'axe sagittal.

Variantes / Aménagements

Bienfaits

Etirement de tout le corps.