

Utthita Trikonasana

Viure la géométrie des triangles

Texte et photos : Serge Gastineau, Catherine Bellières et Anaïs Le Flohic

Dessins : Catherine Bellières

Quelques clefs de compréhension sont indispensables pour exécuter correctement cette posture symbolique.

Utthita trikonasana fait partie des postures emblématiques du yoga, comme **Vrikshasana** ou **Padmasana**, elle illustre souvent la couverture des magazines ou les brochures pour les stages et formations. Hélas, trop fréquemment elle reflète une volonté de poser la main au sol. *Photos 1, 2 et 3*

C'est une posture dans laquelle les compensations s'installent, à notre insu. Nos conditionnements nous conduisent à nous focaliser sur le placement de la main au sol. Nous avons envie d'aller vers le bas, de nous prouver que nous pouvons aller toucher la terre avec les doigts. C'est tout le contraire : le triangle correctement placé est une Asana de grande stabilité nous amenant à nous élever vers le ciel. *Photo 4*

Travail préparatoire pour faciliter la prise du triangle

S'il paraît rébarbatif de prime abord, un travail préparatoire du corps mené assidûment facilitera grandement la prise correcte de la posture. Trois points peuvent être travaillés en priorité :

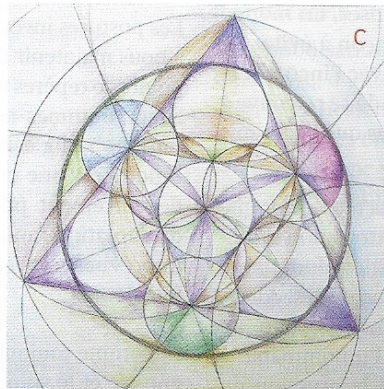
- L'étirement des groupes musculaires : quadriceps, ischio-jambiers et adducteurs.

Les quadriceps limiteront le déploiement de la jambe arrière. Les ischio-jambiers et les adducteurs limiteront la rotation externe, l'étirement de la jambe avant et entraîneront des compensations dans le dos.

- La rotation externe de hanche : Une bonne rotation externe de hanche des deux côtés va aider à la stabilisation du bassin en le maintenant dans son axe.
- La mobilité du bassin sur les têtes de fémur : Mobiliser les poussées des jambes aide à prendre conscience et activer cette mobilité.

Prendre la posture : des pieds à la tête

Pour **Utthita Trikonasana**, l'image du château de cartes sera particulière-



ment pertinente : si les fondations ne sont pas solides, alors rien de correct ne peut s'ériger au-dessus. Ou bien la posture ne pourra pas être tenue confortablement (*Stira Sukha*) dans la durée, ou bien elle sera effondrée, toute en compensations.

La posture se construit des pieds à la tête, dans le respect de nos amplitudes articulaires : ce sont d'abord les pieds et les jambes qui vont manipuler le bassin. Une fois celui-ci correctement positionné, la colonne vertébrale pourra se placer. Ensuite viennent les bras et en dernier la tête et le regard.

Placement des pieds (prise de la posture à droite)

Les pieds sont écartés d'environ un mètre, dans la longueur du tapis. Ils sont placés avec les bords externes (pas internes !) parallèles afin de préserver la voûte plantaire interne et déjà provoquer l'antéversion nécessaire du bassin. Commencer par rentrer le pied gauche autant que possible vers l'intérieur en pivotant sur le talon et amener une rotation externe du fémur afin de permettre à la diagonale du pied de s'étirer. Laisser le temps au genou de se déplier lentement, c'est-à-dire laisser le fémur venir dans l'axe du tibia. La lenteur induit la justesse dans le placement, d'ailleurs tendre le genou rapidement entraîne immédiatement, par répercussion, une compensation au niveau dorso-lombaire.

Le positionnement du pied droit s'effectue en deux temps : d'abord pivoter sur le talon pour ouvrir le pied vers l'extérieur, puis pivoter sur les orteils pour rentrer le talon vers la ligne médiane du tapis. La jambe droite se trouve ainsi placée en rotation externe elle aussi. L'axe passe ainsi du deuxième orteil du pied droit au milieu de la plante du pied gauche.

Placement des jambes et du bassin

C'est l'accentuation de la rotation externe de la jambe droite, combinée à une poussée plus forte du pied droit que du pied gauche, qui permet au bassin de basculer latéralement. Le cotyle vient alors coiffer entièrement la tête de fémur, comme un emboîtement : le bassin passe ainsi par-dessus la tête de fémur droite. *Dessin A (tourner la page)*

Pour parvenir à cette inclinaison, imaginer que le bras droit s'étire loin devant, dans l'axe de la ligne médiane, comme pour aller attraper un objet posé au loin sur une étagère. Ceci est plus facile à ressentir quand la posture est effectuée à l'aide d'un bâton. On déverse alors le contenu du bassin, comme une bassine, le long de la jambe droite, et pas devant elle.

Placement des bras

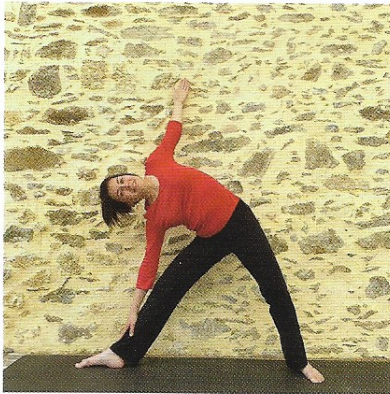
En l'absence de bâton, le bras droit descend ensuite, sans mouvement du tronc, pour venir se poser là où il arrive : sur la cuisse, le genou voire le tibia. En aucun cas on ne doit incliner le rachis pour descendre plus bas.

Le bassin reste parfaitement dans le plan frontal.

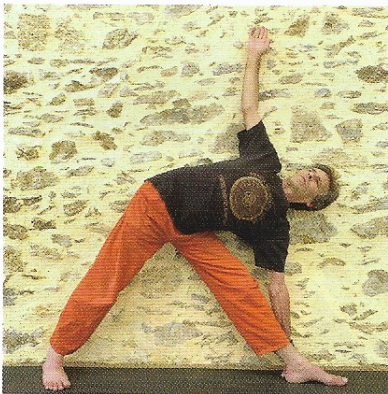
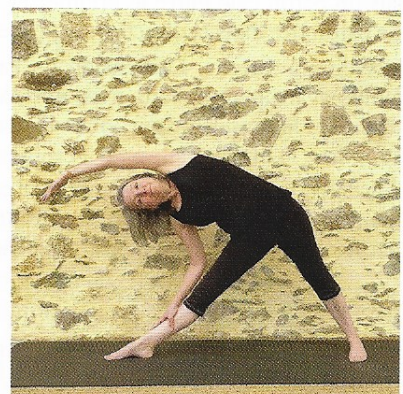
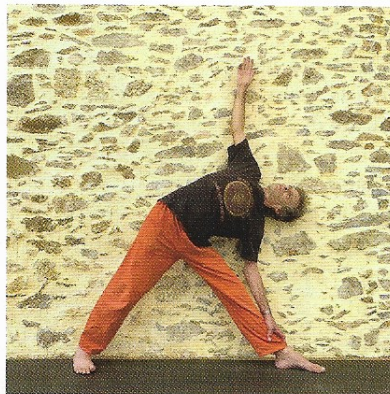
Il y a en effet une rencontre des poussées au niveau des jambes, et le bassin en constitue le sommet, telle la tête d'un compas.

Il est possible d'aider un élève à ressentir cette inclinaison du bassin en repoussant d'une main sur son bassin et en tirant son bras vers l'extrémité du tapis ou avec le pied et une sangle.

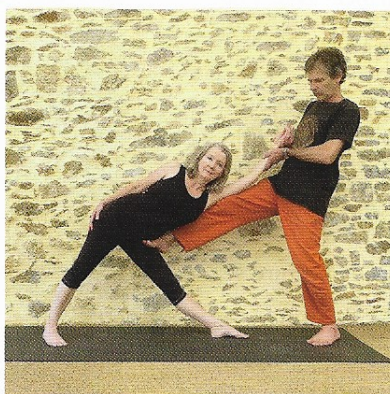
Photo 5



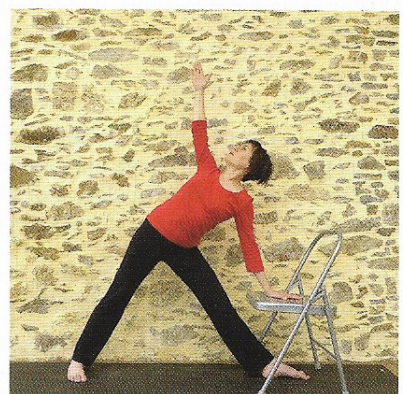
1 • 2 • 3 • Utthita Trikonasana incorrectes



4 • Utthita Trikonasana main au sol



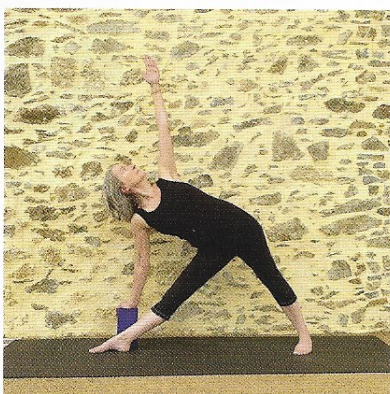
5 • Aide à la prise de la posture



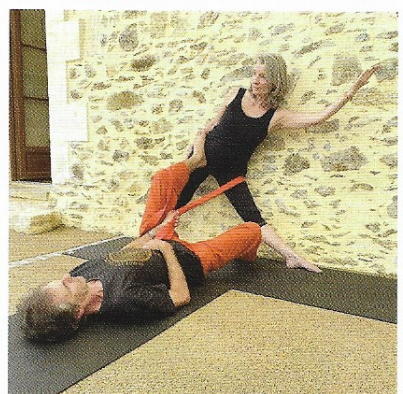
6 • Avec une chaise



7 • Avec un bâton



8 • Avec une brique



9 • Aide à la prise de la posture

Une fois les jambes, le bassin et le bras droit placés, alors seulement, le bras gauche entre en scène : la main gauche peut soit passer dans le dos pour venir saisir le pli de l'aîne droit, ce qui va contribuer à maintenir aligné le tronc dans le plan frontal. Ou bien le bras gauche peut monter vers le ciel. Tirer le bras vers le ciel est tentant, mais crée une fatigue inutile. Il suffit de laisser agir la pesanteur et laisser l'omoplate glisser sur le grill costal et venir comme s'emboîter.

Le bras qui monte vers le ciel ne peut être vertical que si la rotation externe des hanches et l'inclinaison du bassin sont suffisantes, sinon tirer sur le bras déforme la cage thoracique. Noëlle Pérez insistait beaucoup sur le fait que nous avons un tronc et quatre membres : les membres bougent dans leurs cavités articulaires, mais on ne doit pas déformer le tronc.

Pour la touche finale, il est possible de tourner le regard vers le ciel en

l'absence de douleurs cervicales.

Dans la posture aboutie, le tronc est concave vers le ciel afin de respecter l'étirement des deux côtés du tronc alors que la tendance est de raccourcir le côté orienté vers le sol et pensant à tort qu'il faut étirer l'autre côté. Iyengar lui-même a modifié sa pratique du triangle : sur les photos quand il était jeune, son tronc était convexe vers le ciel. Sur les photos où il est plus âgé, son tronc est concave.

Variations de triangle

- Avec une chaise. *Photo 6*
- Avec un bâton. Le bras de la jambe avant prend appui sur un bâton calé entre le premier et le deuxième orteil. Le bâton tire dans la direction opposée à la jambe. *Photo 7*
- Avec une brique. L'extension du rachis du côté de la jambe avant peut se faire avec une brique à la main. En abaissant le bras, la brique vient se poser au sol et sert de support à la main. *Photo 8*
- À deux, la posture peut s'effectuer contre un mur, avec maintien du bassin en place par le professeur. Maintien par les mains ou par les pieds et avec une sangle. *Photo 9*

Au-delà de la posture

Utthita Trikonasana est un jeu de triangles produit par la rencontre des poussées. *Dessin B*

Utthita Trikonasana nous met en résonance avec des énergies subtiles. *Dessin C (cf. le poster en pages centrales)*

Conclusion

Le triangle est une posture exigeante à aborder dans le respect du corps. Elle exige une bonne perception corporelle du bassin et de l'articulation des hanches ainsi qu'un étirement et une tonicité des muscles des jambes.

Dès que toutes ces conditions sont réunies, la posture se vit en devenant ferme et confortable.

LES AUTEURS

Serge Gastineau et Catherine Bellières :
www.sergegastineau.com

Anaïs Le Flohic : www.anaisleflohic-yoga.com

