

## TRIKONA ASANA

32

### "Trikona asana"

Cette posture symbolise la trinité.

Posture du " Triangle "  
Les mains et les pieds représentent  
le ciel et la terre.



1

2

3



4

5

6

Dans la mythologie le triangle représente  
l'accomplissement " sat, chit, ananda "  
(existence, connaissance, félicité)  
= l'union du ciel et de la terre  
c'est l'union de la matière et de l'esprit  
avec le cosmos

La main tendue vers le ciel  
constitue un appel vers Dieu.

La posture représente les trois états de notre  
conscience: jagrata état d'éveil, svapna état de  
rêve,

sushupti sommeil profond.

**Concentration sur "le ressenti"  
et sur la main levée  
vers le ciel.**

### Triangles

Posture ou le corps forme  
un Triangle tourné  
vers le cosmos.

Union du corps de l'esprit  
au delà de l'intellect.

1) nous sommes debout les bras et les jambes tendues écartées  
vers l'extérieur, on respire paisiblement dans la posture  
mais on peut aussi installer une petite rétention poumons vides  
dans la position tenue.

2) nous sommes dans la même position des jambes  
mais les bras se replient poings fermés à la base du cou  
ou au niveau des épaules, on respire paisiblement dans la posture  
mais on peut aussi installer une petite rétention poumons vides  
dans la position tenue..

3) Jambes écartées, nous écartons nos bras à l'horizontale de  
chaque côté de notre corps puis nous nous inclinons d'un côté en  
saisissant la cheville bras et jambes tendus. Rester un peu puis  
reprendre de l'autre côté.

4) nous écartons nos bras de chaque côté de notre corps mais  
cette fois-ci la main gauche va saisir la cheville opposée à droite.  
Rester un peu puis reprendre de l'autre côté.

5) nous nous penchons vers l'avant le dos et le regard à  
l'horizontal. Installer le souffle à votre convenance.

6) Les deux bras tendues et écartées ; puis on descend une main  
sur chaque cheville bien verrouillées en écartant les coudes on  
approche la tête entre les jambes.

Garder la posture poumons vides un court instant.

"RESTONS IMMOBILE DANS LA POSTURE, DÉCOUVRONS  
LES MONDES  
DES TROIS ÉTATS  
DE NOTRE CONSCIENCE "