

TRIPADATRIKONA ASANA 53

Le Triangle féminin



1

Tripadatrikonasana

*"O mère, je sais que prendre refuge en toi,
c'est détruire tous mes malheurs".*

concentration sur les mains

CETTE POSTURE ES L'ASPECT FÉMININ
DE TRIKONASANA.



2

*"Quand les mains sont au sol nous avons crée
une troisième jambe".*

*

*Tripada =trois jambes
Trikona =trois angles
asana = posture*

*Les trois angles forment un triangle qui
symbolise l'union de Shiva et Shakti
qui se manifeste sous la forme de l'univers cosmique.
Ce triangle représente la trinité hindu;
Création, préservation, destruction.
qui devient dans l'univers cosmique
infini-temps-espace.*

*Dans tripadatrikonasana le triangle
est pointe en bas il représente yoni
c'est le siège de Shakti l'énergie positive,
femelle "prakriti"*

*Les trois angles représente aussi les trois védas,
les trois védas: -Le Rigveda
-Le yajurveda ou l'action
-Le samveda ou connaissance.*

1) Mains jointes sur la poitrine, une jambe en avant, se concentrer sur le calme du souffle.
Le corps bien équilibrer sur les deux jambes tendont les bras en avant à l'horizontal puis incliner le buste en avant en gardant les talons au sol.

On change de côté

2) reprendre la même position puis incliner le buste à l'horizontal la tête entre les bras tendus poser la main droite sur la main gauche puis descendre les mains au sol devant la jambe droite tendue.

On change de côté

3 Reprendre la posture en inclinant le haut du corps le plus possible en essayant de saisir jambes tendus le mollet de la jambe arrière.

*

4) Variante en croisant les bras

5 Variante les mains les mains a plat au sol, le front pres de la jambe avant.

puis les doigts des mains tournés vers l'arrière

on se sent Pur et Libre en communion avec la terre "la mère Divine".

Très bon pour la circulation veineuse, les jambes lourdes, l'arthrose lombaire

*On inspire en prenant la posture, le souffle circule dans la tenue de la posture,
on expire en quittant la posture.*



3



5