TRIKONASAN

LA POSTURE DES TRIANGLES.

ENERGIE – OUVERTURE – RECENTRAGE – EQUILIBRAGE DES CANAUX.

INVERSION DES ENERGIES QUI NOUS TIRE VERS L'EXTERIEUR, VERS LE BAS, LA MATERIALITE, LA LOURDEUR, LA PESANTEUR, L'INCONSCIENCE...

- **Souplesse, légèreté, résistance, endurance, volonté.**
- **Stabilité du mental.**
- **Débloque le souffle puisqu'il y a un étirement total du corps.**
- **Donne assurance et force sur le plan émotionnel, quelque chose de l'ordre de la puissance....**
- **Pratique qui booste, qui dynamise : c'est très bien quand on est dans des sensations de lourdeur.**
- **Très bonne pratique pour les problèmes de sommeil : car on pose, on apaise...**
- **Très bon pour les problèmes de dos.**
- **Masse la zone abdominale, surtout dans les triangles en diagonale.**
- **Travail sur les surrénales.**
- **Bon pour la ligne : travail sur le ventre avec un bhastrika abdominal.**