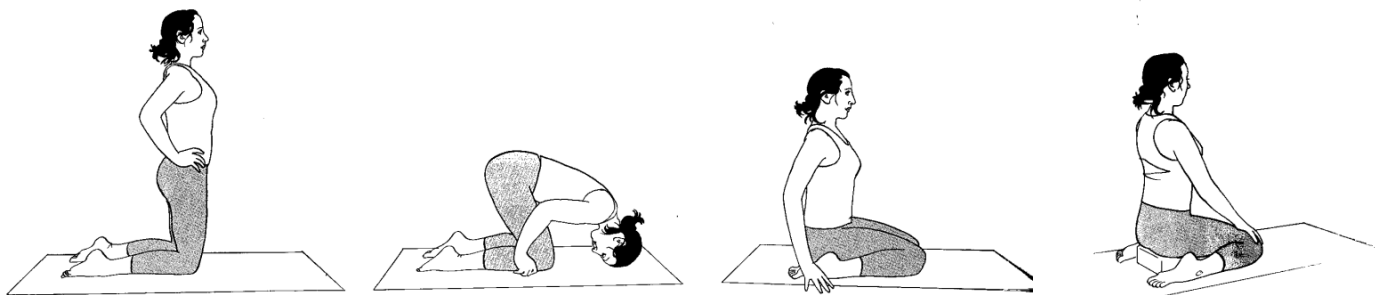


Virasana

(posture du Héros)



Entrée dans la posture

- ✓ Placez-vous à genoux, les genoux joints, les pieds écartés un peu plus larges que le bassin, plantes de pieds vers le plafond, orteils pointés vers l'arrière.
- ✓ Penchez-vous vers l'avant et avec vos pouces dégagez la chair des mollets vers l'arrière et vers l'extérieur.
- ✓ Posez le bassin au sol (ou sur un support si nécessaire).
- ✓ Tirez la chair des fessiers vers l'arrière et vers l'extérieur pour vous asseoir sur vos ischions. Tirez la peau des genoux vers le haut pour que les rotules regardent vers l'avant.
- ✓ Placez le dos des mains sur le haut des cuisses.
- ✓ Étirez la colonne vertébrale vers le plafond et regardez droit devant vous.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les genoux, les tibias, le dessus des pieds et tous les orteils au sol (rentrez les gros orteils et pressez les petits orteils au sol).
- ✓ Pressez le devant des cuisses vers le sol.
- ✓ Rentrez le coccyx et absorbez le sacrum vers l'avant (descendez le haut des fesses).
- ✓ Redressez le bas du dos loin du bassin et étirez toute la colonne vers le plafond.
- ✓ Roulez les épaules vers l'arrière et ouvrez la poitrine.
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1 min.

Ajustements et variations

- ✓ Si le bassin ne touche pas le sol, asseyez-vous sur une brique posée en largeur (ou plus haut si nécessaire).
- ✓ En cas de douleurs aux genoux, placez une couverture au sol pour adoucir le contact avec les rotules et placez une couverture (ou 2 couvertures ou un bolster) dans l'articulation des genoux.
- ✓ En cas de douleurs aux chevilles / couds de pieds, roulez une couverture et placez-la sous les chevilles.