

Virabhadrasana 1

(posture du Guerrier 1)



Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un grand écartement, pieds parallèles, mains à la hauteur des épaules, paumes de mains face au sol.
- ✓ Expirez, tournez les bras à partir des épaules, paumes de mains face au plafond. Inspirez, étirez les bras vers le plafond et joignez les mains.
- ✓ Expirez, tournez les 2 jambes vers la droite. Pivotez les hanches, la poitrine, les épaules vers la droite.
- ✓ Inspirez, en étirant les bras vers le plafond, étirez la colonne vertébrale.
- ✓ Expirez, en gardant le buste vertical, le bassin de face et la jambe arrière tendue, pliez la jambe droite pour former un angle droit.
- ✓ Ramenez la tête vers l'arrière et regardez vers le plafond.

Actions clés dans la posture

- ✓ Descendez le fessier droit vers le talon pour que la cuisse soit parallèle au sol et le tibia perpendiculaire.
- ✓ Roulez la cuisse gauche vers l'intérieur pour ramener la hanche gauche vers l'avant. Poussez la fesse gauche vers l'avant.
- ✓ En gardant la hanche gauche vers l'avant, pressez le talon et le bord externe du pied gauche et tendez la jambe gauche.
- ✓ Absorbent le coccyx et redressez le pubis.
- ✓ En étirant les bras, étirez tout le buste.
- ✓ Absorbent les omoplates et ouvrez la poitrine.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, en étirant les bras, redressez la jambe droite et effectuez la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ Pour apprendre à aligner les deux hanches de face, placez-vous sur les orteils du pied arrière (talon levé) et tournez complètement la cuisse de la jambe arrière vers l'intérieur. (Ajustement à utiliser pour les bas du dos fragiles.)
- ✓ Pour étirer les bras et la colonne sans créer de tension dans la nuque, pratiquez la posture bras parallèles (mains écartées). Ramenez la tête vers l'arrière puis, éventuellement, de joignez les mains.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

www.yogastudiolille.fr

Illustrations

Bobby Clennell



YOGA STUDIO

LILLE