

# Virabhadrasana 2

(posture du Guerrier 2)



## Entrée dans la posture

- ✓ (A partir de Tadasana) Inspirez et sautez dans un grand écartement, pieds parallèles, bras à l'horizontal.
- ✓ En gardant le bassin et la poitrine de face, tournez le pied gauche légèrement vers l'intérieur et toute la jambe droite vers l'extérieur. (Alignez le talon droit avec le milieu du pied gauche.)
- ✓ En résistant avec le bras gauche et la jambe gauche, expirez et pliez la jambe droite jusqu'à former un angle droit. Cuisse parallèle au sol et tibia perpendiculaire.
- ✓ Inspirez et ré-étirez les bras.
- ✓ Expirez, tournez la tête et regardez au-delà de la main droite.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Descendez le fessier droit jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol et le tibia perpendiculaire.
- ✓ En absorbant le fessier droit, tournez la cuisse vers l'extérieur et ouvrez le genou droit de l'intérieur vers l'extérieur (le genou est dans l'axe des orteils).
- ✓ En pressant le talon et le bord externe du pied gauche, tendez la jambe gauche et redressez la hanche vers le haut et vers l'arrière.
- ✓ Absorbent le coccyx et étirez le buste vers le plafond.
- ✓ Étirez les 2 bras et ouvrez la poitrine. (Étirez fermement le bras gauche.)
- ✓ Descendez les épaules et allongez la nuque.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, redressez-vous et effectuez la posture du côté gauche.

## Ajustements et variations

- ✓ Ne laissez pas les fessiers sortir vers l'arrière et les épaules partir vers l'avant. Les épaules, le dos, l'arrière du bassin et les jambes doivent rester alignés.
- ✓ Pour apprendre l'alignement correct, effectuez la posture avec le dos au mur. Appuyez vos épaules, votre dos et votre bassin au mur. Pliez la jambe droite. Ramenez le genou droit vers le mur, en gardant la cuisse et le fessier gauches au mur.

**Yoga Studio Lille**

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

[www.yogastudiolille.fr](http://www.yogastudiolille.fr)

**Illustrations**

Bobby Clennell



**YOGA STUDIO**

LILLE