

# Virabhadrasana 3

(posture du Guerrier 3)



## Entrée dans la posture

- ✓ Placez-vous en Virabhadrasana I du côté droit.
- ✓ Inclinez le buste sur la cuisse droite. (Amenez la poitrine sur la cuisse.)
- ✓ Étirez les bras et le buste vers l'avant.
- ✓ En gardant la jambe gauche tendue, soulevez le talon gauche.
- ✓ En amenant le poids sur la jambe droite, levez la jambe gauche jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Ré-étirez la jambe gauche.
- ✓ Tendez progressivement la jambe droite.
- ✓ Tout le corps est parallèle au sol : bras, buste, jambe gauche. Étirez les bras et le buste vers l'avant. Étirez la jambe gauche vers l'arrière.
- ✓ Regardez droit devant vous (ou vers le sol).

## Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne du pied droit, tendez la jambe droite et tirez l'aîne externe droite vers l'arrière.
- ✓ Tournez la cuisse gauche vers l'intérieur et ramenez les 2 hanches au même niveau, bassin parallèle au sol.
- ✓ Levez la jambe gauche à partir de la racine de la cuisse et étirez fermement la jambe vers l'arrière.
- ✓ Étirez les bras vers l'avant, jusqu'au bout des doigts, les mains à la hauteur des épaules. (Alignez les bras, le buste et la jambe levée.)
- ✓ A partir de l'étirement des bras, étirez tout le buste, allongez la face avant du buste.

## Ajustements et variations

- ✓ Pour apprendre l'alignement de la posture (buste et jambe arrière parallèles au sol), stabilisez la posture en plaçant les mains sur des briques ou au mur.
- ✓ Pour apprendre à étirer la jambe arrière, placez le pied arrière au mur et poussez le mur avec le pied.
- ✓ Pour apprendre l'équilibre, placez les mains sur des briques et levez un bras puis l'autre bras. Commencez par étirer les bras vers l'arrière (le long des flancs) puis étirez les bras vers l'avant.

Yoga Studio Lille

2 rue Jean Moulin - 59800 Lille

06 13 46 36 74

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



YOGA STUDIO

LILLE