

Yoga n'

BEING



Fiche Simplifiée

VĪRABHADRĀSANA

1. Signification

Posture du héros – guerrier

Vīrabhadrā: nom d'un homme qui appartient à la mythologie indienne.

Guerrier émissaire de Shiva.

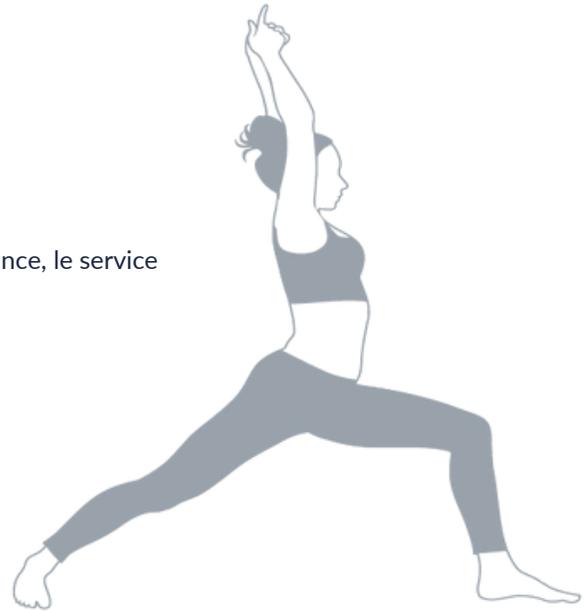
Il représente la force, la puissance, la détermination, la vigueur, l'endurance, le service et la fidélité.

Vira : virile - virilité

Virya : force – courage

2. Description

- Posture debout.
- Posture asymétrique
- Le membre inférieur avant est fléchi
- Le tronc est tourné vers l'avant et en flexion arrière
- Posture d'équilibre.
- Posture d'échauffement ou comme contre-posture ;



3. Schéma

- La jambe avant le genou est fléchi en angle droit ou la cheville en arrière du genou
- La tête est redressée, le menton levé, le regard fixé vers le haut et en avant
- Les bras sont étirés, contre les oreilles

4. Viniyāsa de prise de posture

- Samasthiti
- Sur l'inspiration, prendre un grand pas en avant avec le pied droit,
- Les membres inférieurs sont étirés
- Placer le pied arrière en oblique et ancrer le pied dans le sol
- la jambe arrière est le soutien de la posture, ancrer le gros orteil du pied avant pour renforcer l'équilibre et l'ancrage
- Les bras sont étirés vers le bas, en avant, les doigts sont croisés et les paumes des mains tournées vers le bas
- Sur l'inspiration, lever les bras vers le haut et fléchir le genou avant jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol et le tibia perpendiculaire au sol ; la cuisse et le mollet forment un angle droit.
- Étirer la colonne depuis le coccyx, poser le regard
- Sur l'expiration revenir à la posture de départ
- Retour en samasthiti avant de reprendre de l'autre côté.

5. Indications

- Favorise l'endurance, la force, la détermination, la mobilité, la coordination
- Renforce le bassin, le dos, l'équilibre l'agilité
- Tonifie les chevilles et les genoux
- Assouplit les épaules, diminue les raideurs du cou

6. Contre-indications

- Hypertension artérielle
- Sciatique
- Genoux/ hanche à adapter en cas de problème
 - Bhāvana
- > Attitude mentale qui encourage la force
- > Ouverture
- > Confiance

Sur le plan symbolique: Posture de confiance, habiter l'énergie du guerrier en soi

