

VIRABHADRASANA II (GUERRIER II)



Viradhadra : Nom d'un guerrier

Renforce les muscles des jambes soit les quadriceps et les ischio-jambiers

Étire les adducteurs.

Améliore la mobilité et la flexibilité des hanches.

Apporte courage et détermination.

Prendre la posture et actions à faire :

Se placer en Utthita Hasta Padasana au centre du tapis.

Placer les mains sur les hanches.

Tourner le pied gauche vers la droite à environ 15-30 degrés.

Lever le talon droit et pivoter le pied droit à partir de la plante du pied pour qu'il soit parallèle au tapis.

A partir de l'arrière du bassin, pousser dans les 4 points d'ancrage des pieds en mettant plus d'emphase sur la base du petit orteil du pied gauche et la base du gros orteil du pied droit.

Pousser les talons vers l'extérieur sans les déplacer pour faire l'abduction des fémurs.

Engager les jambes et placer les fémurs en rotation externe en amenant l'intérieur des cuisses vers l'extérieur.

Aligner le creux des hanches avec les genoux et les chevilles. Les genoux doivent être alignés avec les 2^e-3^e orteils.

Placer le bassin au point neutre et les hanches à niveau.

A partir du creux de la hanche gauche et en gardant la hanche droite loin du fémur droit, plier la jambe droite à un angle de 90 degrés.

Garder le genou droit aligné avec les 2^e-3^e orteils du pied droit.

Placer les épaules en haut des hanches.

Allonger le tronc du coccyx jusqu'au sommet de la tête et allonger les deux côtés de la taille.

Placer les bras en croix, les mains à la hauteur des épaules.

Descendre les omoplates vers les fesses.

Garder le menton parallèle au sol et une courbure cervicale neutre.

Tourner le regard vers la main droite.

Pour sortir de la posture : Stabiliser la jambe gauche et allonger la jambe droite en plaçant les mains sur les hanches. Tourner le pied droit et revenir en Tadasana.

Contre-indications :

- Blessure aux hanches
- Blessures aux genoux

Variante :

- Les bras peuvent s'allonger vers le haut les mains largeur des épaules ou les doigts croisés. On peut aussi allonger les bras vers l'arrière avec les doigts croisés.