

VIRASANA (HÉROS)



Vira : Héros
Asana : posture

Diminue les tensions et les enflures dans les jambes.

Aide à maintenir une bonne santé des genoux et des articulations des chevilles. Pour certaines personnes, elle assouplit les quadriceps.

Permet de placer facilement le bassin neutre et de placer les fémurs en rotation interne, actions clé des flexions avant et des extensions vers l'arrière.

Prendre la posture et actions à faire :

Placer une couverture sur le tapis et déposer un bloc à l'avant et un ou deux blocs à l'arrière.

S'agenouiller sur la couverture, les genoux collés et qui pointent devant soi.

S'asseoir directement au sol si la flexibilité le permet. Le bassin doit maintenir **sa position neutre**. Si ce n'est pas le cas, déposer un ou deux blocs entre les pieds, du côté le plus large.

Vérifier que les orteils se dirigent vers l'arrière et que les chevilles sont alignées avec l'extérieur des hanches.

Déposer la tête sur le bloc à l'avant du tapis.

Déposer les pouces en haut des mollets pour les séparer et tirer les muscles vers les talons pour dégager de l'espace au niveau de l'articulation du genou. Le muscle doit s'étirer également vers l'intérieur et vers l'extérieur.

S'asseoir sur le ou les blocs qui se trouvent entre les pieds.

Placer le bassin au point neutre, ischions en appui directement sur le bloc.

Relâcher au niveau des hanches et presser le haut des fémurs vers le sol.

Presser le devant des pieds et les tibias dans le tapis.

L'extérieur du genou doit être aligné avec l'extérieur de la hanche (protection des rotules).

Allonger le tronc et sentir la connexion entre les hanches et les aisselles et lever le sternum pour que la cage thoracique s'éloigne du sternum.

Mouvements des bras :

Croiser les doigts en plaçant les mains l'une contre l'autre et croiser les doigts en joignant les pouces et les petits doigts.

Allonger les bras devant, les mains alignées avec les épaules.

Pousser les index et les petits doigts devant soi.

Monter les bras vers le plafond en gardant la connexion hanches/aisselles.

Descendre les bras tout en gardant la connexion hanches/aisselles.

Pour sortir de la posture, déposer les mains au tapis à l'avant de soi et monter le bassin pour faire Adho Mukha Svanasana et revenir à 4 pattes au tapis.

Contre-indications :

- Blessures aux genoux, aux hanches ou aux chevilles
- Problèmes cardiaques
- Varices

Variantes:

1. S'asseoir sur différents supports (un ou plusieurs blocs, couvertures et/ou traversins) soit pour placer le bassin neutre ou pour diminuer l'inconfort au niveau des genoux.



2. Déposer une couverture à l'intérieur des genoux jusqu'aux pieds. La couverture se dépose sur le ou les blocs. Offre du confort et de la stabilité à l'articulation des genoux.



3. S'il y a de la douleur ou de l'inconfort sur le devant des pieds ou des chevilles, rouler une couverture et la déposer devant du pied au niveau de l'articulation de la cheville.

