



## Variantes pour Virabhadhrâsana I -Guerrier I



Roi des Singe *Hanuman*



*Parivritti-abaddha-parsvakonâsana*



*Maha-virâsana* sur une plage normande

**Guerrier de Paix** : jambes et torse sont en “Guerrier I”.

Jambe D en avant, la main G vient se placer sur la cuisse G ; le bras et la main D passent par-dessus la tête à partir de l'épaule, la paume de la main D faisant face au dos. Le cœur et la poitrine sont ouverts.

*Recommencer avec la jambe G en avant.*

**Humble Guerrier** : jambes et torse sont en “Guerrier I”. Jambe D en avant, joindre les mains derrière le dos et entrecroiser les doigts. Exercer une légère cambrure vers l'arrière pour ouvrir la poitrine.

Drishti (fixation du regard) vers le haut, le plafond ou le mur derrière soi.

*Recommencer avec la jambe G en avant.*

**Humble Guerrier vers l'avant** : commencer avec le “Humble Guerrier” puis basculer vers l'avant au niveau des hanches en amenant le front parallèle au sol. Lever les mains entrecroisées à la verticale.

*Recommencer avec la jambe G en avant.*

**Guerrier au cœur ouvert** : jambes et torse sont en “Guerrier I”. La jambe D est en avant et les 2 bras au-dessus de la tête s'écartent pour former un “V” qui ouvre la poitrine.

Drishti vers le haut ; les épaules sont relâchées. *Recommencer avec la jambe G en avant.*

**Guerrier en torsion** : jambes et torse sont en “Guerrier I”.

Jambe D en avant, amener le bras D sur le bras G, puis soit laisser le dos des bras en contact l'un sur l'autre, soit enrouler le bras D autour du G (les “ailes de l'Aigle”) ou inversement (photos ci-contre)

Drishti vers le haut.

*Recommencer avec la jambe G en avant.*



8

**Guerrier en torsion vers l'avant** : commencer dans le “Guerrier en torsion”, puis basculer vers l'avant au niveau des hanches en amenant les coudes au-dessus du genou D. Les bras sont parallèles au tapis.

*Recommencer avec la jambe G en avant.*

<sup>8</sup> Voir la posture de l'Aigle (FP et article Les Oiseaux par monts et par vaux)



## Variantes pour Virabhadrasana II -Guerrier II



### Guerrier-Archer : jambes et torse sont en “Guerrier I”

Jambe D en avant, amener les 2 bras à hauteur des épaules, parallèles au sol et au-dessus de la jambe D pliée. Amener lentement le bras G vers l’arrière (comme pour retirer une flèche d’un carquois dans le dos). Dès que le bras G a passé le niveau de la poitrine, ouvrir l’épaule G et se placer dans la posture du “Guerrier II”.

Le coude G reste plié, l’avant-bras parallèle au sol. Drishti concentré sur le bras D.  
*Recommencer avec la jambe G en avant.*

### Guerrier-danseur (Guerrier renversé, révolté ou inversé)

*Commencer dans la Posture du “Guerrier II”.*

- Jambe D en avant, **inspirez** en levant le bras D et en glissant le G le long de la jambe D.

Les doigts de la main D peuvent pointer en l’air, ou l’on peut étirer un peu plus le torse vers l’arrière en amenant l’avant-bras D (creux du coude) près de l’oreille (dessin).

- **Expirez** en fléchissant vers l’arrière au niveau de la taille tout en déplaçant la tête vers le haut puis en arrière.

*Drishti* sur le bout des doigts de la main D.

- Laissez la partie inférieure du corps s’enfoncer dans la posture pendant que vous étirez la partie supérieure vers le ciel.

- Revenez dans la posture du Guerrier II, en plaçant les bras au niveau des épaules avec les paumes des mains orientées vers le sol.



**Conseil** : ne bougez ni la partie inférieure du corps, ni les jambes.

Tenez cette posture pendant cinq respirations.

*Recommencer avec la jambe G en avant.*

### Bienfaits

*Cette séquence donne une force formidable au corps tout en tonifiant et en remodelant les jambes.*

- Renforce et tonifie les muscles des cuisses, ceux des fessiers.
- Étire les adducteurs, colonne vertébrale, partie antérieure du corps.
- Améliore la souplesse de la colonne vertébrale.



### Variantes pour Virabhadrasana III -Guerrier III

**Guerrier III en torsion** : départ dans la posture du “Guerrier III”.

En équilibre sur la jambe D, amener le bras D sur le G, en “ailes de l’Aigle” (voir Guerrier I, Guerrier en torsion). Les bras restent parallèles au sol. Drishti sur le sol. *Recommencer avec la jambe G en appui.*

#### **KITE-POSE 1 – Patangâsana**

Patang : cerf-volant (kite). Dans cette posture, le corps est semblable à un cerf-volant lancé dans les airs... d’où son surnom de “**Posture du Cerf-volant**” (Kite-pose) ? (KITE-POSE 2, voir FP Étoiles)



Cette Asana est en fait le “Guerrier III aux ailes d’un Avion” (variante de Guerrier III)

Dans cette posture, seule une jambe est en appui sur le sol. Le reste du corps est levé et trace une ligne parallèle au sol, les bras s’écartent du corps.

Depuis Tadâsana (Montagne), faire un pas en avant avec la jambe D

- **Expirer, inspirer**, lever les bras latéralement au niveau des épaules

**Option** : les bras sont levés près des oreilles.

- **Expirer** et basculer doucement vers l’avant le haut du corps à partir des hanches, jusqu’à ce qu’il soit parallèle au sol.

- En même temps, soulever lentement du tapis la jambe G vers l’arrière, jusqu’à ce qu’elle forme une ligne horizontale avec le corps



#### **Options**

- Dans la version des **bras près des oreilles**, une fois horizontal, les étirer de part et d’autre du corps.

- **Idéalement, bras, torse et jambe soulevée sont parallèles au sol.**

Mais il peut être **difficile de lever la jambe au niveau de la hanche** : dans ce cas la lever aussi haut que possible en la gardant bien tendue (sans tension)

*Respirer normalement.*

**Concentration** sur la respiration (normale) et le maintien de l’équilibre.

#### **Sortir de la posture**

- Expirer, inspirer et, lentement, redresser le corps et abaisser la jambe G au sol près de la jambe D.

- Expirer et ramener doucement les bras de chaque côté du corps.

*Inverser avec la jambe G en avant (jambe d’appui)*

#### **Conseils**

- Ouvrir les bras à 90° du corps, parallèles au sol.

- Les deux jambes sont tendues, mais le genou de la jambe d’appui n’est pas bloqué

**Ne pas plier les bras ni les jambes !**

- Le dos est lui aussi droit (sans raideur). **Ne pas voûter le dos !**

- Drishti porté droit devant sur le sol pour aider à maintenir l’équilibre.

#### **Bienfaits**

- Allonge le dos, les hanches et les jambes.

- Active le système nerveux et le fait travailler en coordination avec le système musculaire-osseux.

- Fait travailler l’équilibre.

- Cette posture **peut soigner des problèmes liés à une haute pression artérielle, mais dans ce cas, prudence** : demander conseil auprès de son médecin et/ou de son professeur de Yoga, cet état de santé **pouvant présenter une contre-indication** à la pratique, selon le type de pathologie.