



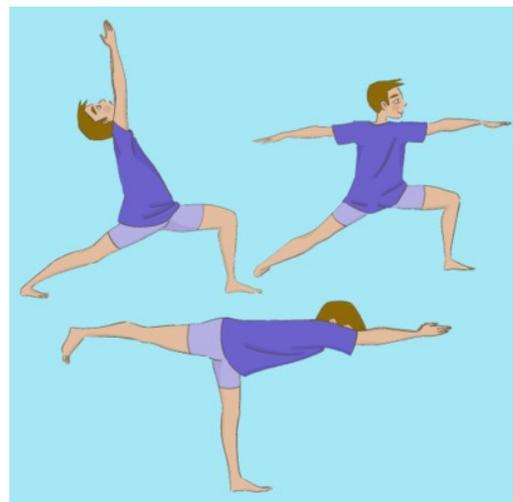
Virabhadhrâsana : la posture du Guerrier

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Le Guerrier Virabhadhrâsana (vira : héros ; bhadra : vertueux, favorable, heureux...) ou plutôt LES Guerriers, fait partie de ces séries de postures debout et d'équilibre (Guerrier III) qui vous apprennent à rester centré en vous-même et non de vous projeter dans toutes les directions, de vous éparpiller dans de multiples pensées fébriles et vaines.

Beaucoup de postures tirent leur nom de figures mythologiques indiennes aux pouvoirs fantastiques et surhumains (Virabhadra est le nom de l'un des fils de Shiva). Connaître leur tradition apporte à votre pratique quotidienne un plus qui sort de l'ordinaire.



Virabhadra naquit dans d'affreuses souffrances. Après que sa femme Sati fut tuée, Shiva, en proie à la douleur, s'arracha les cheveux, desquels Virabhadra et la féroce déesse Kali naquirent. Shiva les fit par la suite commandants des légions qu'il envoya combattre pour conjurer la mort de Sati. Comme Shiva – le Destructeur – Virabhadra et Kali détruisent pour secourir : leur véritable ennemi est l'ego. En tranchant la tête de l'ego, Virabhadra et Kali vous rappellent à votre propre humilité.

Quand vous pratiquez l'une des 3 versions de Virabhadhrâsana, vous cultivez l'esprit du Guerrier qui doit entrer dans l'action, détaché des fruits de ses actes.

Bienfaits des Guerriers Virabhadhrâsana

- D'une manière générale, les « Guerriers » étirent le corps, particulièrement le bas du dos (lombaires).
- Ils assouplissent et fortifient les muscles du haut du corps (épaules, bras, cou...) ; ils ouvrent la poitrine, le cou, les épaules.
- Ils développent et renforcent les muscles abdominaux, les jambes et les cuisses (flexibilité).

- Ils accroissent l'endurance (amélioration de la force physique) et la santé cardiaque (stimulation du système cardio-vasculaire grâce à l'effort soutenu dans la posture).
- Ils aident à l'équilibre, développent la volonté et la concentration, favorisent la confiance en soi et la force intérieure : vous sentez l'énergie se libérer et couler dans tout votre corps.

Précautions

- Genoux fragiles, faibles : tenir les postures moins longtemps. Aligner le genou avant directement avec la cheville (Guerriers I et II).
- Pendant les règles, grossesse (1er trimestre ou si problèmes) : tenir les postures moins longtemps.
- Hypertension et problèmes cardiaques : tenir les postures moins longtemps (Guerriers I et II), les bras sur les côtés (Guerrier II). Contre-indication si ces problèmes sont majeurs.

Contre-indications

- Blessure ou inflammation récente ou chronique des chevilles, genoux, hanches ou épaules.
- Hypertension artérielle (contre-indication formelle pour Guerrier III).

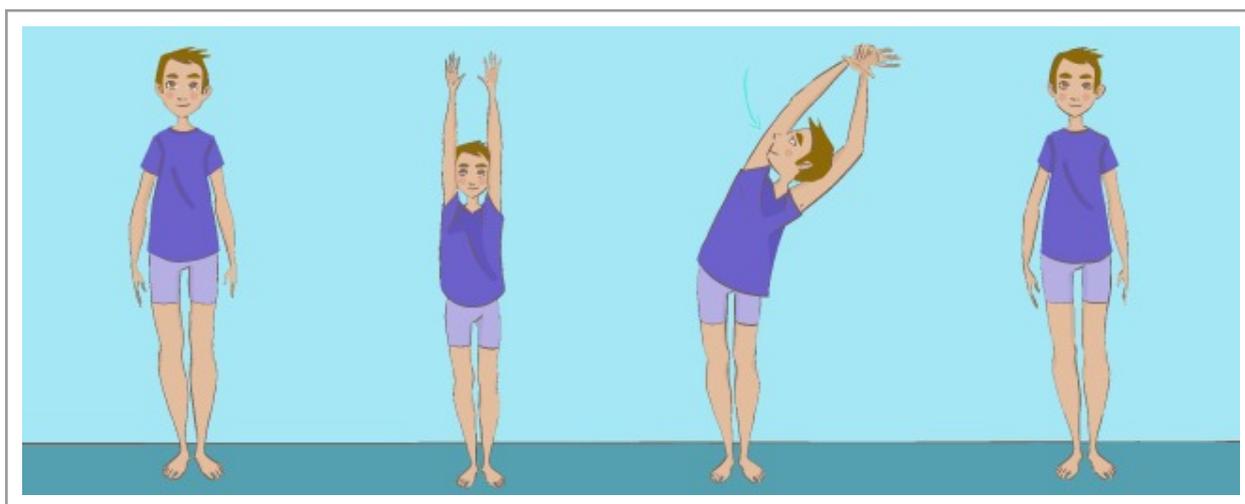
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

1. Préparez les Guerriers Virabhadhrâsana



Pour tous les Guerriers Virabhadhrâsana, la posture de départ est celle de la Montagne (Tadâsana ; tad, tada : montagne) : vous êtes debout, pieds et talons joints ou légèrement écartés et parallèles, jambes tendues sans blocage, bras le long du corps, les épaules relâchées. Gardez la colonne vertébrale droite. Rentez légèrement le menton pour allonger la nuque et garder la tête dans le

prolongement du dos ; le haut de la tête, la couronne, reste cependant dirigé vers le plafond. Le coccyx et le ventre sont rentrés.

- Prenez quelques instants en respirant calmement, profondément, mais sans forcer, les yeux fermés.
- Imaginez que de l'air passe entre chaque vertèbre des pieds vers la tête à l'inspir, de la tête vers les pieds à l'expir.
- Restez dans cette visualisation pendant quelques minutes.
- Soyez décontracté, sans aucune gêne ; dès que votre attention vous échappe, revenez doucement à la visualisation de l'air qui monte et qui descend entre les vertèbres.

Assouplissement

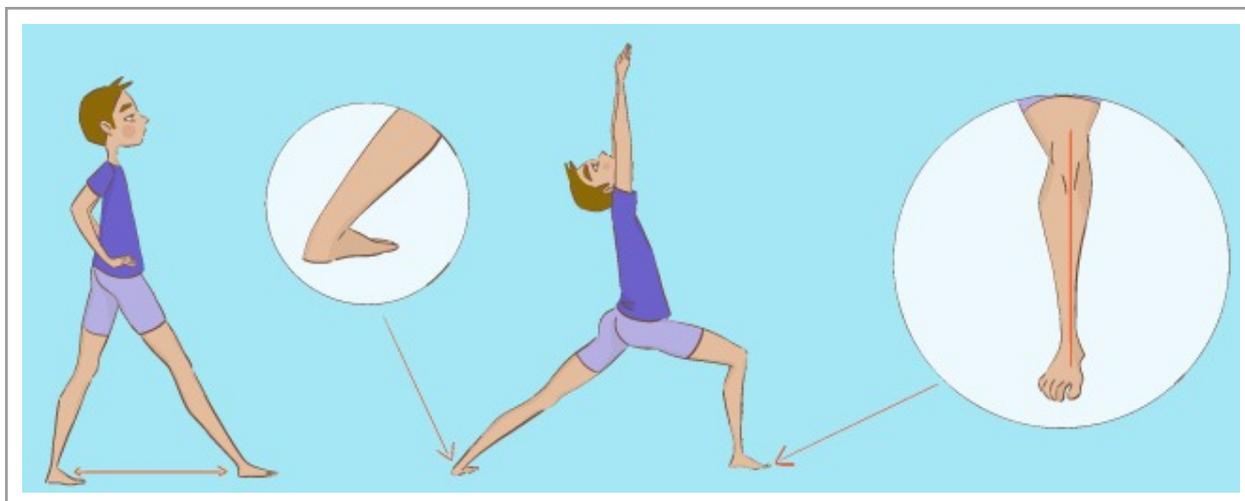
Cet exercice étire la colonne vertébrale et les flancs, ouvre les épaules et soulage les contractions du cou. Prudence pour les épaules ou cou sensibles !

- De la posture de la Montagne, placez le bras au-dessus de la tête pour encadrer le visage.
- Inspirez profondément, prenez votre poignet droit avec la main gauche, puis, sur une expir, tirez doucement le bras droit en vous penchant vers la gauche au niveau de la taille, tout en fléchissant légèrement le coude gauche.
- Penchez-vous légèrement en arrière pour ouvrir la poitrine vers le haut. Prenez au moins trois respirations profondes.
- Revenez au centre en inspirant et continuez sur le même principe en inversant pour l'autre côté.

Variante : fléchissez légèrement les genoux pour accentuer l'ouverture du flanc et des épaules.

Remarque : les « Guerriers » I, II et III décrits dans les étapes suivantes s'enchaînent souvent, dans cet ordre. Mais ils peuvent également être pratiqués indépendamment l'un de l'autre.

2. Placez le Guerrier I Virabhadrasana I



En plus des bienfaits énoncés plus haut, « Guerrier I » améliore l'amplitude respiratoire, diminue la raideur dans le cou, amincit les hanches, renforce le bassin et les muscles du dos.

- La posture de départ est celle de la Montagne. Les mains posées sur les hanches, écartez les jambes d'une dizaine de centimètres.
- Faites un très grand pas vers l'avant avec le pied droit, jusqu'à avoir une distance d'un peu plus d'un mètre entre les pieds.
- Ouvrez la jambe droite en angle droit (90 °), de manière à ce que genou et gros orteil pointent vers la droite. Le coccyx est rentré.
- À l'inspiration, buste bien dans l'alignement de la jambe droite, levez les bras au-dessus de la tête. Joignez les mains paume à paume.
- Expirez en descendant le bassin et en fléchissant la jambe droite jusqu'à ce que le tibia soit vertical : la jambe et la cuisse droites forment un angle droit.

Conseil : *il est important que la jambe pliée le soit bien dans l'alignement de la hanche, ni trop vers l'arrière, ni trop vers l'avant, ce qui mettrait à rude épreuve les muscles des cuisses et les articulations du genou et de la cheville. Pensez à sentir l'appui du pied sur le sol au niveau du troisième orteil, celui qui est au milieu.*

- Tournez légèrement le pied gauche (celui qui est à l'arrière) vers l'extérieur en le maintenant plaqué au sol, entièrement et fermement, sans tension. Tendez la jambe gauche.

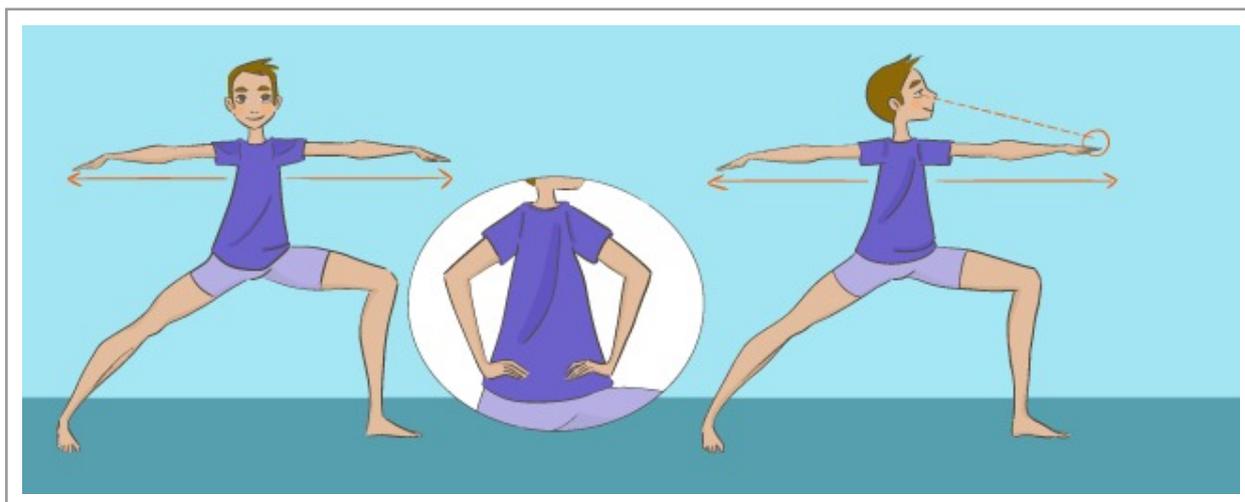
Conseil : *veillez à ce que le bassin reste orienté vers l'avant (vers la cuisse droite) ; buste, visage et genou droit doivent être tournés dans la même direction que le pied droit.*

- Étirez la colonne vertébrale et les bras vers le haut en appliquant une bonne pression des mains l'une contre l'autre. Rejetez la tête en arrière et regardez les mains jointes.
- Maintenez l'équilibre en répartissant le poids du corps sur les pieds.

Conseil : *le dessus de la cuisse gauche (jambe de derrière) ne doit pas descendre plus que l'horizontale. À noter, une variante plus avancée, le **Croissant de Lune** – qui fait partie d'un enchaînement appelé Hanumāsana (ou Anjaneyānasa), la posture d'Hanuman (Anjaneya) le « Roi des Singes » – consiste à augmenter la fente jusqu'à ce que les 2 cuisses soient parallèles au sol : voir étape 6.*

- Gardez votre concentration sur cet équilibre et sur la fermeté du corps en entier. Respirez normalement et profondément.
- Restez dans le « Guerrier I » durant 20-30 secondes ou aussi longtemps que vous le désirez en respirant profondément.
- À l'expiration, tendez la jambe droite en relevant le bassin, ramenez le pied droit vers l'intérieur, redescendez les bras le long du corps. Revenez de face puis en Tadāsana (la Montagne).
- Recommencez avec le côté gauche pour équilibrer.

3. Placez le Guerrier II Virabhadhrâsana II



En plus des bienfaits énoncés plus haut, « Guerrier II » améliore l'amplitude respiratoire, renforce hanches et bassin, favorise leur ouverture ; renforce les muscles des jambes, des pieds, les chevilles et genoux ; irrigue les reins et aide à l'élimination des toxines, stimule la digestion et aide à soulager la constipation.

Chaque fois que vous prenez la pose de Virabhadhrâsana II, pensez à invoquer l'esprit du grand Guerrier à qui la posture est attribuée...

- À partir de la position de départ de la Montagne, pivotez le pied droit à 90 ° vers la droite et le pied gauche à 30° vers la droite.
- Assurez-vous que les talons sont toujours alignés et appuyez de façon égale dans les 4 coins de la plante des pieds.
- La cuisse à l'avant est tournée vers l'extérieur, la cuisse à l'arrière est tournée vers l'intérieur.
- Afin d'éviter de la douleur au genou arrière assurez-vous que la jambe est bien engagée. Placez le bassin en position neutre et mobilisez les abdominaux.
- Soulevez les bras de chaque côté à la hauteur des épaules, étendus jusqu'au bout des doigts.

Variante : si vous avez des tensions dans les épaules, gardez les mains sur les hanches.

- Dressez le dessus de la tête loin des épaules en la gardant dans l'alignement de la colonne vertébrale.
- Expirez et pliez le genou droit en direction du petit orteil pour vous assurer que le genou est directement au-dessus de la cheville. Le genou ne dépasse pas le talon afin de vous protéger contre les blessures.

Conseil : comme pour « Guerrier I », le dessus de la cuisse gauche (jambe de derrière) ne doit pas descendre plus que l'horizontale.

- Étirez bras et mains comme si 2 personnes, de chaque côté, étaient en train de vous tirer.

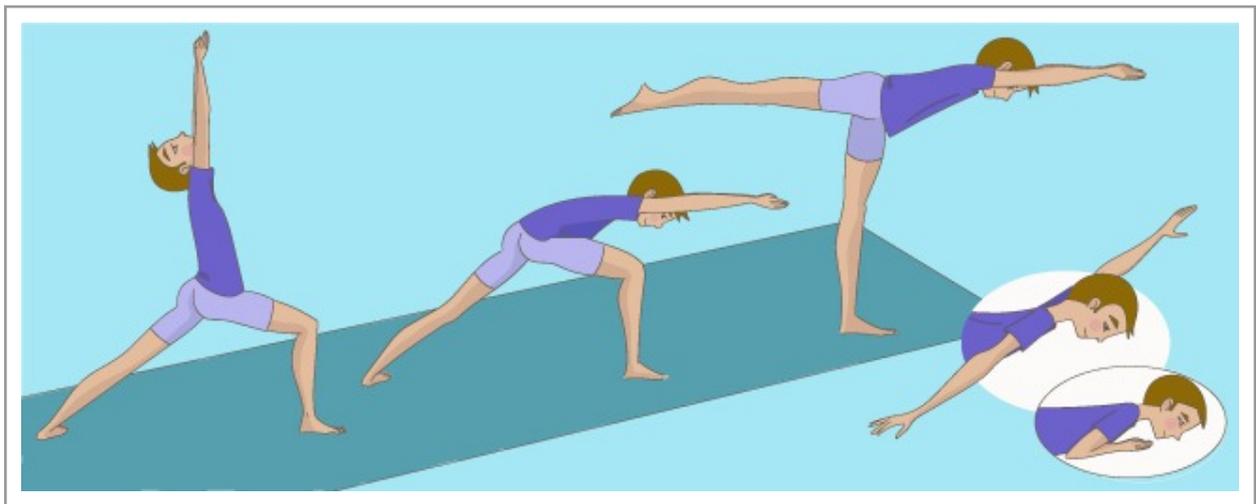
Conseil : vous veillerez à garder les 2 bras bien à l'horizontale pendant tout le déroulement de la posture.

- Ouvrez la poitrine, tournez la tête sur la droite et regardez la main : en fixant le bout de l'ongle du médus – sans vous hypnotiser ! – vous réalisez ce qu'on appelle drishti, fixation oculaire qui aide au maintien de la posture.

Conseil : maintenez le bassin et la poitrine de face, seule la tête tourne.

- Restez dans cette posture 20-30 secondes : le temps de quelques respirations profondes.
- Pour sortir de la posture, en expirant, abaissez les bras et allongez la jambe droite. Ramenez les jambes ensemble, dans la posture de la Montagne, bras le long du corps.
- Fermez les yeux, ressentez l'énergie circuler et observez la différence entre les 2 côtés de votre corps avant de répéter l'exercice de l'autre côté.

4. Placez le Guerrier III Virabhadrasana III



En plus des bienfaits énoncés plus haut, « Guerrier III » renforce les muscles des épaules et du dos, les hanches et le bassin, les muscles des jambes, des pieds, les chevilles et genoux ; améliore l'équilibre, maintient l'harmonie. Les zones les plus concernées par cette posture sont les cuisses, les chevilles, les hanches et les épaules.

- Placez-vous en Montagne puis prenez la posture du Guerrier I (Virabhadrasana I) (étape 2) dans une expir : rejetez la tête en arrière, étirez la colonne vertébrale et regardez les mains jointes en l'air ; le genou droit doit être \pm à angle droit par rapport à la cheville.
- En expirant, fléchissez le torse vers le bas et amenez la poitrine sur la cuisse droite. Étirez les bras vers l'avant, parallèles au sol et entre eux. Les bras sont tendus.

Variantes pour les mains : les paumes peuvent être face à face les doigts écartés, ou jointes avec les 2 index pointant vers l'avant.

- Respirez profondément.

- En expirant, synchronisez le redressement de la jambe avant et la levée de la jambe arrière : levez la jambe gauche du sol ; le poids du corps est vers l'avant.

Conseil : *n'essayez pas à tout prix de lever à l'horizontale la jambe arrière comme le veut la posture ; arrêtez-vous là où vous vous sentez bien et en équilibre. La position « finie » viendra avec l'entraînement.*

- Redressez la jambe droite. Tournez la jambe gauche vers l'intérieur.
- Restez dans cette position de 20 secondes à 1 minute.

Variantes : *en Guerrier III Virabhadhrâsana III vous pouvez faire varier la position des bras.*

Essayez par exemple l'étirement des bras sur les côtés, comme les ailes d'un avion ; cette variante assure un meilleur équilibre sur la jambe par effet de balancier des bras, tout en permettant un bon maintien du dos, en faisant se rapprocher les omoplates.

Si vous avez du mal à tenir l'équilibre avec les bras tendus, vous pouvez placer les mains en prière (Namaskara) près du cœur.

- Expirez et revenez en Guerrier I puis dans la Montagne, avant d'exécuter la posture sur le côté gauche.

5. Sortez des Guerriers Virabhadhrâsana et détente

Sortez

- Sortez des Guerriers Virabhadhrâsana « avec contrôle », c'est-à-dire sans précipitation.
- Reprenez la position de la Montagne, comme décrit à l'étape 1, mais les paumes des mains tournées vers l'avant (en posture de récupération) tandis que vous laissez votre souffle retrouver son calme et prenez le temps d'observer les effets que le Guerrier Virabhadhrâsana a produits sur votre corps.
- Restez ainsi plus longtemps qu'entre les 2 côtés d'une même posture.

Détente

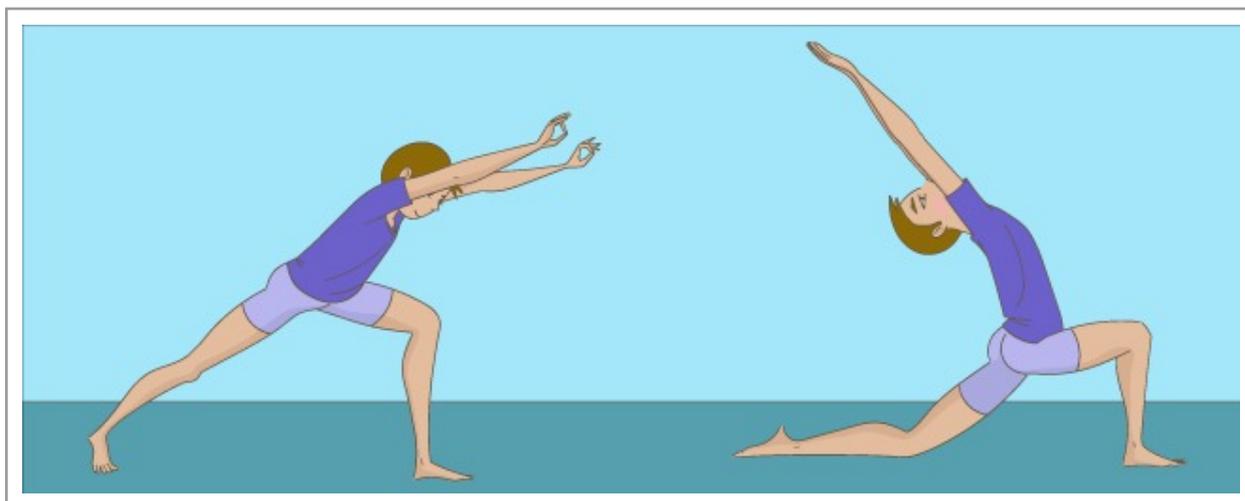
- Vous pouvez faire durer ce moment au-delà de ce retour au calme, les paumes des mains revenues face aux cuisses, ou vous allonger sur le dos, bras le long du corps et paumes tournées vers le haut, en Shavâsana (Cadavre) pour laisser diffuser d'une manière égale dans tout votre corps, l'énergie générée par le Guerrier Virabhadhrâsana.

Remarques

- Les postures « guerrières » sont souvent pratiquées avant la relaxation finale. En effet, de par leur nature, les « Guerriers » préparent bien à la méditation : en améliorant votre équilibre physique, ils favorisent votre équilibre psychique et, de là, votre concentration ; de plus, le fait d'orienter votre pensée sur des vertus du Guerrier – humilité et désintéressement, par exemple – vous apprend à canaliser celle-ci sur des notions « essentielles » de la vie au lieu de ressasser de vils problèmes quotidiens.

- Il existe beaucoup de variantes apparentées aux « Guerriers » qui sont des postures à part entière et peuvent être pratiquées indépendamment. Les étapes suivantes en présentent quelques-unes, avec lesquelles vous pourrez, combinées avec les « Guerriers », exécuter des enchaînements.

Variantes pour le Guerrier I Virabhadrasana I



Shaktikonâsana

Voici une posture vers l'avant, indiquée pour la musculature du dos (douleurs du dos, déformations de la colonne vertébrale), des membres inférieurs (genou, voûte plantaire, cheville) et l'insuffisance des muscles du périnée. Shaktikonâsana est aussi utile en cas d'asthme et d'insuffisance respiratoire, de constipation et de ralentissement circulatoire du petit bassin, de manque de tonus général et d'attention.

Shaktikonâsana a pour but de faire circuler l'énergie et la vibration sonore dans le corps et le mental où elles produisent un effet stimulant. En augmentant les vibrations sonores, elle confère une force particulière qui permet d'acquérir le contrôle de soi.

- En position du « Guerrier I » (étape 2), prenez une grande inspiration.
- Sur l'expir, puissante, bouche ouverte, amenez le buste vers l'avant en écartant les bras et en poussant sur les orteils de derrière. Utilisez la bouche pour l'expir voire un mantra, le son OM, par exemple.
- Pour tenir correctement la posture et concentrer l'énergie, contractez le périnée (Mûla-bandha) et mettez les pouces de chaque main, paume vers le bas, en cercle avec les index (Chin-mudrâ).
- Restez ainsi dans une respiration profonde, longue et soutenue, tant que votre corps supportera la position.

Shaktikonâsana (shakti : énergie ; kona : angle ; asana : posture = posture de l'angle qui procure de l'énergie) est une variante de Konâsana (posture de l'Angle). Elle est évoquée dans les Shaktâgamas (Śaktâgamas), des textes vouant un culte à la déesse Shakti, l'Énergie divine, dans lesquels Shiva, époux de Shakti, dieu bienveillant et plein de compassion dont l'aspect destructeur

est aussi une allusion à l'action divine purificatrice qui détruit l'ego en l'homme, répond à des questions de Shakti. Shiva est l'essence de l'esprit éternel, Shakti en est le phénomène.

Croissant de Lune

Au contraire de la variante précédente, voici une cambrure (vers l'arrière) : Hanumâsana (ou Anjaneyâsana) ou Croissant de Lune, ou encore, parfois, demi-Lune mais ce nom peut prêter à confusion avec d'autres postures. Les « Guerriers I et II » ne posent pas le genou à terre, tandis que les nuances de Hanuman et des postures voisines peuvent proposer de le poser.

L'équilibre est plus intense quand le genou à l'arrière est soulevé. Avec le genou au sol, la souplesse du bassin est plus sollicitée. C'est le cas de cette version du Croissant de Lune.

Le Croissant de Lune assouplit le corps entier, tonifie les muscles (pectoraux, nuque, bras, jambes, chevilles, pieds) et les reins, utile en cas de rhume, maux de gorge, toux et douleurs gynécologiques.

Le Croissant de Lune améliore concentration et maîtrise de soi par son travail sur l'équilibre dont il stimule le sens.

- En position du « Guerrier I » (étape 2.), baissez lentement la jambe de derrière jusqu'à ce que le genou touche le sol. Étirez le pied derrière vous (la plante se place vers le haut)
- Veillez à ce que le pied devant vous soit bien à plat au sol.
- Tirez les bras et la tête en arrière en arquant le dos ; veillez à bien ouvrir la poitrine, en rapprochant les omoplates et en étirant le cou.
- Faites attention toutefois à votre nuque ! Pour cela, évitez de laisser tomber la tête trop loin en dirigeant votre regard vers le plafond.
- Poussez le bassin vers l'avant.

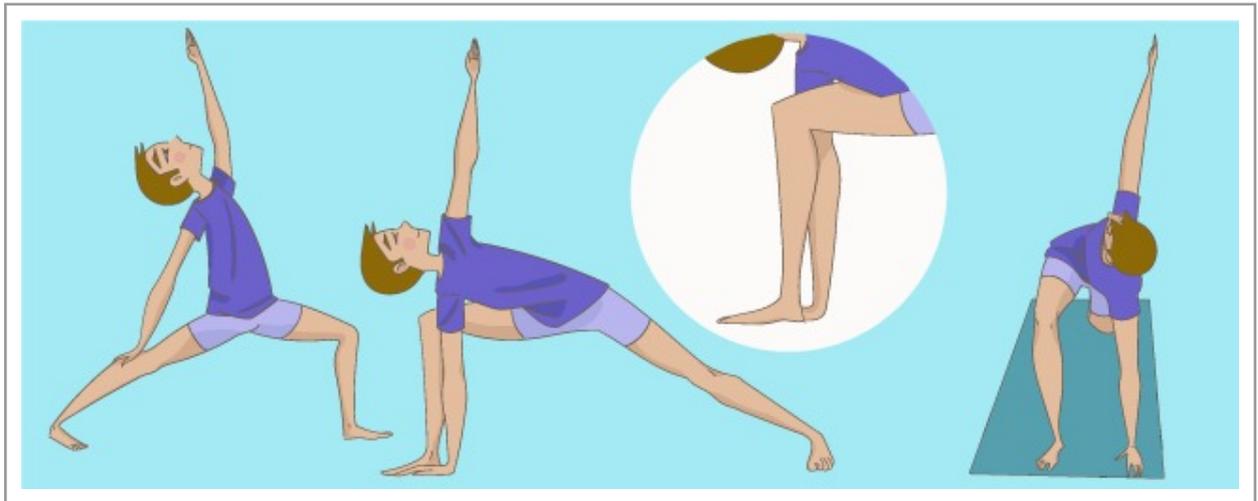
Conseil. Pour le débutant, ce n'est pas la cambrure du dos qui importe le plus, mais **une base solide qui assurera un équilibre stable : position des pieds, des jambes et du bassin.**

- Restez ainsi dans une respiration profonde et longue, avec l'expir 2 fois plus longue que l'inspir.
- Concentrez-vous sur la poitrine et le chakra de la gorge (Vishuddha). Utilisez là aussi Mulâ-bandha, la contraction du périnée, si vous connaissez.

Plus tard, vous pourrez ajouter d'autres éléments à la posture, comme des respirations spéciales, d'autres contractions, des mantras (sons), etc.

Hanuman (ou Anjaneya), synonyme de « Dieu-Singe », est le fils du Dieu des Vents, Vâyu. Dieu vénéré des combattants, il symbolise la force, la vaillance, la fidélité... et incarne la dévotion – Bhakti – et l'humilité.

Variantes pour le Guerrier II Virabhadrasana II



Guerrier révolté

Ce Guerrier révolté, ou inversé ou encore Guerrier danseur, fait souvent suite au « Guerrier II », comme un prolongement de celui-ci. En fait, il existe encore bien d'autres variantes, mais celle-ci est la plus connue.

Le Guerrier révolté renforce le corps, étire et assouplit la partie antérieure du corps et la colonne vertébrale, tonifie et modèle les jambes (muscles adducteurs des cuisses, fessiers).

- Commencez par prendre la posture du « Guerrier II » (étape 3).
- Jambe droite en avant, inspirez en levant le bras droit et en glissant la main gauche le long de la jambe gauche (celle qui est derrière) vers le genou.
- Les doigts de la main droite peuvent pointer vers le haut ou vous pouvez étirer un peu plus vers l'arrière en amenant le creux du coude droit près de l'oreille.
- Expirez en fléchissant vers l'arrière au niveau de la taille tout en déplaçant la tête vers le haut puis en arrière.
- Focalisez le regard sur les bouts des doigts de la main en l'air (drishti).
- Laissez la partie inférieure du corps « s'installer » dans la posture tandis que vous étirez la partie supérieure vers le plafond.

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

- Tenez la posture pendant 5 respirations (inspir/expir).
- Revenez dans le « Guerrier II », les bras horizontaux à hauteur des épaules et les paumes des mains orientées vers le sol.
- Recommencez avec la jambe gauche en avant.

Posture latérale tendue

Cette posture, qui est la première d'une série dont la difficulté est graduelle, ouvre et renforce les épaules, la poitrine, le dos, les hanches et l'abdomen, améliore l'équilibre. Par effet d'ouverture de la poitrine, cette posture permet de respirer plus profondément.

Prudence pour les personnes souffrant de maux de tête, hypertension ou hypotension artérielle, de problèmes aux genoux, chevilles, dos, épaules ou cou.

- Commencez en posture du « Guerrier II » (étape 3), avec votre jambe droite en avant.
- Placez la main droite bien à plat au sol à l'intérieur de votre pied droit et étirez le bras gauche vers le plafond.
- Ne crispez ni les épaules ni la nuque, détendez-les au contraire.
- Portez le regard (drishti) vers la main, en l'air.
- Profitez de la posture pour respirer profondément en vous concentrant sur la cage thoracique.
- Revenez dans le « Guerrier II » puis en Tadasana (la Montagne) avant de reprendre de l'autre côté.

Variante 1 :

- Si vous placez la main droite à l'extérieur du pied droit, il s'agit d'une variante du Triangle, l'Angle étiré latéral (Utthita-trikonâsana ou Parshva-konâsana, utthita : étiré ; parshva : côté, latéral), et dans ce cas le bras du dessus, incliné, doit former une ligne droite oblique avec le reste du corps (du pied aux bouts des doigts) au lieu de se tendre à la verticale.
- Attention, ne placez pas le bras trop près de l'oreille ; si vous avez l'épaule sensible, laissez le bras à la verticale ou posez la main sur la hanche.
- Votre regard reste fixé vers le haut, sur les doigts tendus en l'air ou le plafond si vous avez la main sur la hanche.

Variante 2 :

- Si, genou gauche au sol, vous placez la main gauche à l'intérieur du pied droit et élevez le bras droit vers le plafond, vous réalisez un étirement latéral en torsion : dans ce cas, votre buste sera tourné du côté de la jambe pliée à l'avant.
- Votre regard reste fixé sur la main en l'air.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Marjarâsana : la posture du chat](#)
- [Uttanâsana : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhâsana : la posture de la sauterelle](#)
- [Kumbhakâsana-dandâsana : la posture de](#)

11 / 12 [Planche](#)

- [Trikonâsana : la posture du Triangle](#)
- [Matsyendrasana : la posture du Poisson](#)



© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr