



## Virabhadrasana II



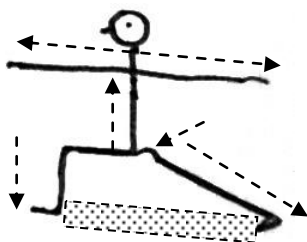
### Concept

**Traduction** Posture du héros Virabhadra.

**Définition** Posture debout asymétrique, jambes et bras écartés.

**Symbolisme** Force et détermination du héros Virabhadra, né de la colère de Shiva.

### Forme



### Points d'appui

- **Rachis** érigé. Légère torsion.
- **Membres inférieurs** : Jambe avant fléchie à angle droit ; jambe arrière tendue. Les jambes soutiennent le poids du bassin qui est descendu.
- **Membres supérieurs** : étirement latéral des membres (en croix).

**Description** : Posture debout jambes et bras écartés, avec flexion du genou avant, l'autre jambe est étirée vers l'arrière. Bassin au max. de profil.

### Préparation

#### Physique

##### Articulations :

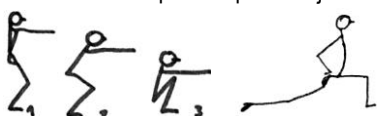
- Sollicitation de genou avant en flexion à 90° avec pression du poids du corps.



- Sollicitation des hanches : jambe avant : flexion, jambe arrière : extension (voir ex. sous Muscles).
- Légère sollicitation des épaules pour le maintien des bras tendus en croix.

##### Muscles :

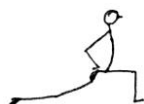
- Tonification du quadriceps de la jambe avant



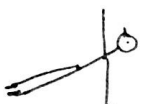
- Étirement et renforcement du quadriceps de la jambe arrière.



- Contraction des fessiers et des ischio-jambiers de la jambe arrière



- Renforcement des muscles de la ceinture scapulaire, des deltoïdes, triceps et extenseurs de la main et des doigts.



(après bon échauffement !)

- Tonification globale de la sangle abdominale et des dorsaux



### Respiratoire

Préparation préalable en statique, en dynamique



3 resp / 2x Grands cercles en dynamique.

### Mentale ou psychique

Développer force et détermination. Mais rendre attentif à développer en parallèle la tranquillité intérieure, ahimsa, l'absence de compétition.

### Exécution

1. Tadasana.
2. Inspirer. Ecarter les pieds latéralement d'env. 1.30m. Placer les bras en ligne avec les épaules, paumes vers le sol.
3. Tourner le pied droit à 90° et le pied gauche légèrement vers la droite, en gardant la jambe gauche étirée et tendue au genou. Etirer les muscles de l'arrière du genou.
4. Expirer le fléchir le genou droit jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol et le tibia perpendiculaire au sol (angle droit). Le genou plié ne doit pas être en avant de la cheville, mais dans la verticale du talon.
5. Etirer les bras et les mains de chaque côté.
6. Tourner la tête sur la droite et regarder la main droite. Etirer complètement les muscles de l'arrière de la jambe gauche. Le dos, les jambes et les hanches doivent être sur le même plan.
7. Rester dans cette position 20 à 30 sec. en respirant profondément puis revenir à la position 2. Reprendre la même posture du côté gauche.

### Bhavana

point d'appui du mental

Renforcement et assouplissement des muscles des jambes. Assouplit le dos et tonifie les organes abdominaux.

### Indications, utilisation :

Correction du port, du maintien.

Amener le pratiquant à l'ici et maintenant et développer sa volonté.

### Contre-indications :

Problèmes de genoux.

### Place dans la séance :

Echauffement.

### Respiration

Respiration yogique complète.

La respiration thoracique est favorisée.

### Effets

**Physique** : Effort physique de maintien, sollicitation de tout le corps (2 ceintures, 4 membres) mais tout particulièrement des jambes. Irrigation du dos.

Renforcement des jambes et du bassin.

Ouverture de la cage thoracique.

Renforcement des bras. Développement harmonieux de la force, de l'aplomb et de l'équilibre.

**Emotionnel** : Assurance, détermination, courage, vaillance.

**Mental** : Force, stabilité. Equanimité.

### Compensation des effets indésirables

#### Physique

Pratiquer la posture de l'autre côté.

Pratiquer une posture debout jambes tendues (Trikonasana p. ex.).



va moins solliciter les hanches et les genoux



flexion avant : va interioriser



vont permettre de récupérer et ralentir le rythme cardiaque

#### Respiration

Calmer la respiration en Tadasana, en posture assise ou allongée. Temps de récupération nécessaire si la posture a été maintenue sur la durée..

#### Adaptations

difficultés physiques (Accessoires, supports, modif.)

Prendre appui contre un mur avec le pied arrière ou la main avant

Descendre moins la cuisse avant

Cuisse horizontale en appui sur une chaise

#### Intensifications

Maintenir la posture sur la durée

S'assurer de la position horizontale de la cuisse avant.