



Defferrard Stéphanie
stephanie.deff@gmail.com

Vîrabhadhrâsana

En noir prioritaire

En rouge variante, ressenti ou ce qui peut être guidé

Points de départ

Pour la première variante de vîrabhadhrâsana :

- a. (Position, largeur du tapis) Pieds largeur de hanche en samasthiti. Tournez le pied gauche à 45 degrés ; le pied droit avance le plus loin possible devant pour autant que l'on puisse revenir en un pas. On se positionne face à la jambe devant, les hanches de face. **Pour être bien positionné on peut poser les mains sur les hanches.** Rétroversion du le bassin, poids du corps bien réparti entre les deux pieds. Appuyez sur la tranche externe du pied arrière si possible. On prend jâlandhara bandha. Les abdominaux sont toniques, les épaules sont basses, **le dos est en légère extension**, le **regard est fixe et déterminé devant soi.**

Même procédé avec le pied gauche en avant et le pied droit ouvert à 45 degrés.

Deuxième variante de vîrabhadhrâsana

- b. (Position, longueur du tapis) Exactement le même point de départ.

Autre point de départ dans les deux cas : depuis samasthiti avec un pas sur la RP.

Vinyâsa

- a. On commence les bras le long du corps (samasthiti), on inspire on lève les bras au ciel, **force entre terre et ciel, pieds ancrés dans le sol, bras au ciel le plus haut, les épaules basses.** Poumons pleins, tournez le pied gauche à 45 degrés, et faites un grand pas en avant avec le pied droit. En expirant, pliez le genou avant, sans dépasser le talon. Gardez les hanches de face. Ne laissez pas les lombaires se cambrier ; il y a une légère rétroversion du bassin. Vous tenez le bassin et la sangle abdominale. Sur la prochaine inspiration, ramenez les coudes près du buste, paumes tournées vers le ciel. Les omoplates se rapprochent ; les épaules sont basses. **Le haut du corps exprime l'ouverture ; la base du corps exprime la stabilité.** Fixez le regard.

Pour sortir on inspire ; on lève les bras au ciel et on déplie le genou. Poumons pleins, revenez en un pas. Expir, on baisse les bras.

Idem de l'autre côté.

- b. Retrouvez la verticalité. Ouvrez le pied gauche à 45° et faites un grand pas avec le pied droit. Les pieds ne sont pas sur une ligne ; ils sont clairement distincts l'un de l'autre, **chacun près du bord du tapis.** Ramenez la hanche gauche et effectuez une rétroversion du bassin. **Le coccyx descend et le pubis remonte ; les lombaires se décambrent.** A l'inspir, montez les bras vers le ciel ; épaules basses. A l'expir, pliez le genou et alignez-le sur le talon. Inspir immobile. Expir suivant : le bassin pivote vers la gauche et les bras viennent se placer à l'horizontale. Le regard est en direction de la main droite, au loin. Restez et respirez profondément.

Pour sortir : à l'inspir, le bassin revient de face, bras tendus, parallèles, le genou avant se tend. A l'expir, les bras redescendent.

Variantes

Avec des mudra, comme namasté, chin mudra, padma mudrâ, poings fermés, etc.

On fait toujours les deux côtés et une flexion en avant pour un retour de symétrie.

Stéphanie Defferrard

