

## Yoga – Debout (P1): Guerrier II

La seconde forme du guerrier (virabhadrasana II) renforce les muscles des cuisses et les fessiers. Cette posture agit aussi sur la mobilité des muscles antérieurs des hanches et celle des adducteurs.

Faire un pas en avant, le pied arrière tourné à 45° vers l'extérieur, la tranche externe du talon bien ancrée sur le sol, la voûte plantaire soulevée. Les hanches et la poitrine sont ouvertes, le dos est allongé au maximum, le centre et le périnée sont actifs.

La jambe postérieure est tendue, la cuisse légèrement tournée vers l'intérieur. La jambe antérieure forme un angle de 90° au maximum, le genou reste au-dessus de la cheville. Les omoplates sont abaissées, les bras actifs et tendus jusqu'au bout des doigts, les paumes de la main orientées vers le sol. Le regard fixe un point dans le prolongement du majeur. Maintenir la posture pendant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.



### Variantes

- Maintenir la position des jambes. Amener la main postérieure sur la cuisse arrière et ouvrir la posture en arquant le dos et en déplaçant le bras antérieur vers le haut et l'arrière. Le regard est dirigé vers l'avant ou vers la main supérieure. On peut effectuer cette posture aussi à deux en se tenant par la main supérieure et en appuyant le pied postérieur (photo 2).
- Par deux. Placer le pied postérieur en contact avec celui du partenaire et l'utiliser comme levier pour étirer la jambe au maximum. Avec la main arrière, pousser légèrement dans la direction du partenaire (photo 3).



Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP