

# Yoga – Debout (P1): Variante du guerrier I

Cette variante du premier guerrier (virabhadrasana I) renforce les muscles des cuisses et des fesses, le dos et la ceinture scapulaire. La posture permet aussi d'allonger la musculature des hanches et de l'abdomen.

Faire un pas vers l'avant, les pieds écartés à largeur de hanches, le talon du pied postérieur relevé. La jambe postérieure est active et tendue, la rotule «tirée vers le haut» (activation des quadriceps). La jambe antérieure forme un angle de 90° au maximum, le genou reste au-dessus de la cheville.

Le coccyx est abaissé et avancé. Amener légèrement le nombril en direction de la colonne vertébrale, les côtes inférieures sont fermées tandis que le dos est allongé. Le regard fixe un point vers l'avant. Les épaules sont abaissées et les bras tendus vers le haut (largeur d'épaules). Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes puis changer de côté.



## Variantes

### plus facile

- Si la stabilité est précaire, mettre les mains sur les hanches ou devant la poitrine en position de prière.
- Avec le genou postérieur en appui sur le sol.

### plus difficile

- Unir les mains au-dessus de la tête et les fixer du regard. Cette variante demande une ouverture de la ceinture scapulaire ainsi que de la force au niveau des muscles du cou.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO