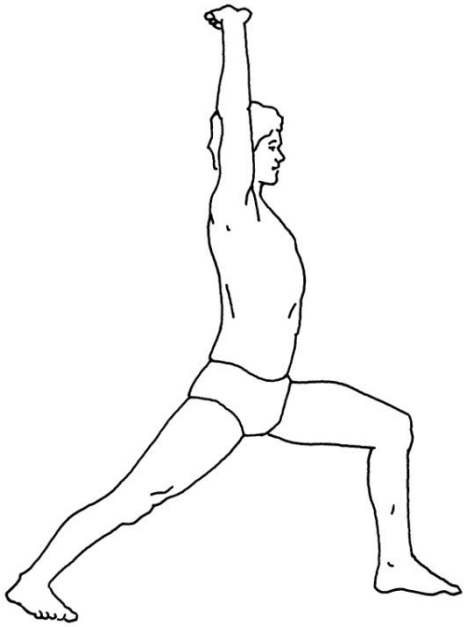
VĪRABHADRÂSANA

Posture du Héros Vīrabhadra



Symbolique :

Daksha, un dieu présidant à la création, célébra un sacrifice sans y inviter Satî, sa fille, ni son mari, Shiva. Satî assista au sacrifice sans invitation. Profondément humiliée, elle se jeta dans le feu et périt. Apprenant la mort de Satî, Shiva furieux arracha une mèche de ses cheveux tressés et la jeta au sol. Vīrabhadra en jaillit. Shiva lui donna l'ordre de détruire la cérémonie de Daksha. Ainsi Vīrabhadra représente la force, la détermination, l'endurance.

Groupe :

Postures « debout » asymétrique

La posture :

Posture debout asymétrique, un grand pas en avant, pied arrière dirigé à moitié vers le côté, bord externe pressé sur le sol, l'autre pied placé en avant dans une position de grand pas. Genou arriéré tendu, genou avant partiellement fléchi, le bassin tendant à rester de face, buste redressé. Bras levés, doigts entrelacés paumes vers le haut, tête redressée. Yeux ouverts, regard au-dessus de l'horizontale. Point de concentration (regard intérieur) (*drishti*) : *ūrdhva* (vers le haut verticalement au-dessus de la tête).

Respiration :

Elle est équilibrée : durée de l'inspiration égale à celle de l'expiration.
Un rythme 2.1.2.1 (inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1) convient bien.
Il est possible d'intensifier la posture avec le rythme 2.2.2.1 (pause après l'inspir. égale à l'inspir.)

Pré-Requis :

Cette posture demande de l'énergie, de l'endurance et de l'équilibre. Avant d'aborder *Vīrabhadrāsana*, il faut au préalable commencer par assouplir les hanches et tonifier les membres inférieurs et le dos avec par exemple *pārsva-uttānāsana* et *utkatāsana* en « dynamique ».

Préparation :

Elle consiste à assouplir les hanches par des flexions antérieures en position asymétrique debout *pārsva-uttānāsana*, et à tonifier les membres inférieurs et le dos en posture accroupie, le dos redressé *ardha- utkatāsana*. Elle se prépare également par une pratique « dynamique » avec si nécessaire un écart des pieds plus faible.

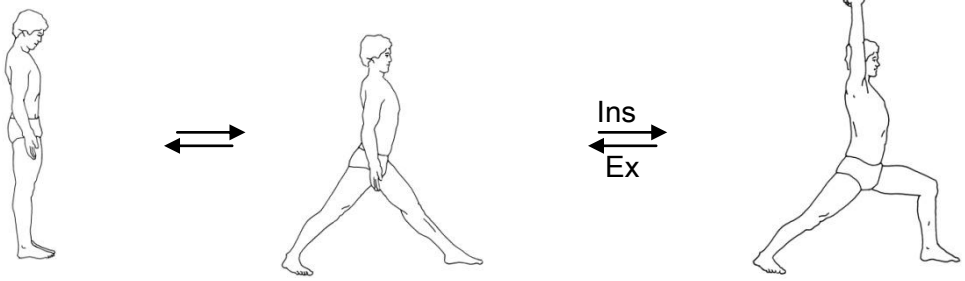
pārsva-uttānāsana

ardha-utkatāsana

Prise de Posture :

Départ : position debout, pieds réunis, dos droit, bras le long du corps.

Pied arrière dirigé à moitié vers le côté, bord externe pressé sur le sol, genoux tendus, bassin tendant à rester de face, tronc redressé, faire un grand pas en avant.



1. Inspirer lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale en fléchissant le genou avant, entrelacer les doigts et tourner les paumes vers le haut, tronc redressé, regard au-dessus de l'horizontale.
2. Rester 1 à 5 respirations dans cette posture.
3. Expirer revenir à la position de départ dans l'ordre inverse (voir dessin).

Puis, après avoir inversé la position des pieds, faire de même de l'autre côté.

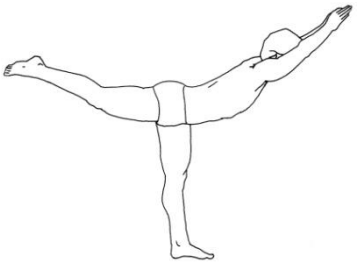
Un chemin plus intensif convenant aux jeunes consiste à partir de *adhomukha śvanāsana*

En *adhomukha śvānāsana*

1. Expirer tourner un pied à moitier vers l'extérieur, lancer l'autre pied en avant entre les mains.
2. Inspirer redresser le corps jusqu'à la verticale (voir dessin).

Puis, après avoir inversé la position des pieds, faire de même de l'autre côté.

Posture Classique :



Cette posture comporte trois positions classiques.

Celle présentée ci-contre.

La posture en équilibre sur un pied qui se prend ainsi :

1. Inspirer lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale en fléchissant le genou avant, entrelacer les doigts et tourner les paumes vers le haut, tronc redressé, regard vers le haut.
2. Expirer tendre le genou d'appui en basculant le tronc et les bras jusqu'à l'horizontale.
3. Inspirer rester en redressant tout le corps.
4. Rester 1 à 5 respirations dans cette posture.
5. Revenir à la position de départ dans l'ordre inverse .

Puis, après avoir inversé la position des pieds, faire de même de l'autre côté.

La posture rituelle où le héros offre le support de ses mains. Elle se prend ainsi

1. Inspirer lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale en fléchissant le genou avant, entrelacer les doigts et tourner les paumes vers le haut, tronc redressé, regard vers le haut.
2. Expirer baisser les bras parallèles devant soi jusqu'à l'horizontale, paumes vers le bas.
3. Inspirer fléchir les coudes vers l'arrière, avant-bras à l'horizontale, paumes des mains ouvertes tournées vers le haut
4. Rester 1 à 5 respirations dans cette posture.
5. Revenir à la position de départ dans l'ordre inverse (voir dessin).

Puis, après avoir inversé la position des pieds, faire de même de l'autre côté.

Adaptation :

Diminuer l'écarte entre les pieds ;

Fléchir moins le genou avant

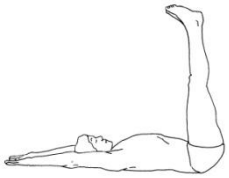
Effets :

- rectifie la colonne vertébrale, utile en cas de scoliose
- entraînement physiologique, tonifie le dos et les membres inférieurs
- forte extension de la jambe arrière, ouverture de hanches
- stimule les fonctions ventilatoire et cardiaque
-améliore les fonctions rénales et la fonction sueur/urine
- soulage le reflux gastrique, prévient le hoquet par l'amélioration de la relation *prāna–apāna*
- favorise la concentration sur la perception,
- stimule détermination, vigueur, endurance, force et courage, confiance en soi, donne du cœur à l'ouvrage
- favorise l'équilibre physique et psychique
- prévient les états dépressifs légers sans les guérir réduisant le sentiment de lourdeur par udāna *vāyu*
- selon l'āyurveda, agit de *trika* (triangle bas de l'abdomen) vers *uras* (haut du thorax),
- permet d'éliminer les *dhātu* en excès par l'amélioration de *mātra* fonction urinaire et *svedas* sueur
- éveille les fonctions de *rañjaka pitta* aidant à former le sang (*rakta*)
- fortifie les organes de reproduction (*shukra* et *retas*).

Compensation :

La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie donc d'un individu à un autre. Parmi les possibilités, on aura :

- *uttānāsana* pour détendre le dos et la nuque



apānāsana et *ūrdhva prasṛta pādāsana* pour détendre le dos et les hanches et favoriser le retour veineux dans les membres inférieurs

Śavāsana pour reposer l'ensemble du corps, avec si besoin les genoux fléchis, pieds au sol légèrement rapprochés du bassin

Contre-indications :

- lombalgie, sciatalgie, hyper lordose
- faiblesse cardiaque
- état dépressif grave
- selon l'āyurveda, « aggrave » le « feu » *pitta*

Donc éviter si saignements de nez, phlébite, varices importantes.

Fiche Posture établie par Bernard Bouanchaud, d'après l'enseignement de TKV Desikachar.

Viniyoga Fondation www.viniyoga-fondation.fr

Posture parue dans le journal du yoga

www.lejournalduyoga.com

« La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage, à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérimenté. Les caractéristiques et les effets présentés ici ne sont pas exhaustifs car chaque posture est vécue différemment selon sa place dans une série, sa pratique dynamique ou statique, l'utilisation du souffle et selon l'individu, son terrain, son expérience.
Les utilisateurs de cette fiche pratiquent sous leur propre responsabilité.
L'auteur décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommages liés à l''utilisation inadaptée des informations données ici.