

La posture du Guerrier - Virabhadrasana

virabhadra = guerrier

1



Les jambes sont écartées, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière.
Les genoux sont tendus et les bras levés.

2



Plie la jambe avant et descends vers le sol. Pousse les pieds dans la terre et étire les bras vers le ciel, les mains pressées l'une contre l'autre, pour être fort comme un guerrier.



Cette posture prépare au yoga ; elle renforce les jambes et assouplit la région des hanches.

