

CHAPITRE 13 : VARIATION GUERRIER

Le guerrier III

Aller dans la posture :

- prise petite moto
- pieds écartés largeur des hanches
- plonger la colonne vertébrale vers l'avant
- lever une jambe
- genou poitrine et tendre jambe derrière soi
- attention contraction périnée et ensuite expiration lorsque le genou revient à la poitrine



Erreurs à éviter :

- Être trop en avant de son point d'accroche
- Mettre trop de poids dans ses épaules
- Lever trop haut la tête
- Tirer trop fort sur ses épaules
- Trop cambrer
- tendre les bras et sortir les épaules de leurs complexes
- avoir le menton relevé
- poignet cassé / brisé
- tête hors du prolongement des biceps
- genou tendu (le genou doit toujours être légèrement fléchi pour protéger les lombaires et faciliter la stabilité de la posture)
- basses cotes ouvertes...à refermer



La prise en prière

Une autre prise pour une sensation différente : prise en prière, qui demande plus de stabilité.

Aller dans la posture :

- les hanches bien parallèles
- les épaules loin des oreilles
- fermeture des basses côtes

Le guerrier 3 est un enchaînement utile pour réchauffer le corps et travailler sa gestion de l'équilibre.



Aller dans la posture (*prends tes notes*) :

Ressenti dans la posture :

Erreur à éviter :

Variation ouverture de hanche

Option ouverture des hanches et étirement des quadriceps et psoas avec gestion de son équilibre. Une main sur le tissu et l'autre attrape le pied derrière.

Variation étirement quadriceps et psoas.

Être dans la posture :



Erreur à éviter :

- Lever trop haut la tête

