

Le nom sanskrit se traduit librement par "Le guerrier redoutable"
Dans la mythologie du yoga, on parle de Virabhadra comme quelqu'un qui possède plusieurs tètes, des milliers. Les yeux et les pieds aussi sont multiples. Puis, on dit que Virabhadra portait une peau de tigre.

On dit que cette posture a été découvert par Krishnamacharya et les étudiant-e-s de Pattabhi Jois qui ont été photographiés dans la posture du guerrier I aux environs de 1939. Cette variation est intéressante car elle permet aussi de symboliser la paix. Nous demandons aux étudiant-e-s qui pratiquent cette posture d'imaginer qu'ils portent un drapeau blanc dans la main qui tend vers l'avant.

De plus

Nous diversifions nos objectifs. En effet, ce visuel montre comment le yoga peut être diversifié




```
yoga, tergiversation, recette qui mijotte, sablier, grain de sable, intemporalité,
délocalisation, êtes-vous et déséquilibrez-vous
```

Rugissons… whaaaA et pratiquons cette figure pour conquérir le monde.