

Posture de l'arc levé

ÛRDHVA DHANURÂSANA

ûrdhva : de bas en haut, dessus, levé ; dhanura ; arc ; âsana : posture.

PAR BERNARD BOUANCHAUD

■ SYMBOLIQUE

Selon la mythologie hindoue, dans l'antiquité fut organisé un concours de tir à l'arc. Tous échouèrent. Alors, un archer étranger, impressionnant par sa taille et sa prestance attendit que tous les concurrents aient tenté leur chance. Il proposa alors sa candidature. Il s'avança, joignit les mains et pria le dieu Vishnou. Puis il prit à son tour l'arc puissant et lourd et le dirigea vers la cible, mais au lieu de viser directement l'objectif, il regarda vers le bas et visa le reflet de cette cible sur une surface d'eau limpide. Il tira cinq flèches. Toutes atteignirent l'œil de la cible. Draupadi – fille de Drupada et épouse des cinq Pându – couvrit l'habile archer de fleurs et l'accepta comme époux. Cet archer, le meilleur des archers, était Arjuna, bien connu grâce à la Bhagavad-gîtâ, célèbre texte sacré de l'hindouisme.

■ **GROUPE** : Posture d'extension complète, en appui sur les deux pieds et les deux mains.

■ **POINT DE CONCENTRATION (drishti)** : bhrûmadhya (juste en arrière du milieu du centre des sourcils).

■ EFFET

- étire toute la chaîne musculaire de la face antérieure du corps, dont l'extension de la hanche
- assouplit l'ensemble de la colonne vertébrale en extension • renforce les épaules, les bras, les jambes et le dos • favorise l'ouverture du thorax
- active l'ensemble du système endocrinien et du système nerveux dont principalement les glandes surrénales avec décharge d'adrénaline, la thyroïde et plus spécifiquement les glandes endocrines
- active la vessie, les ovaires, la prostate
- améliore la digestion, l'aérophagie
- active l'élimination
- augmente l'énergie et réduit l'état de dépression lorsqu'il n'est pas excessif • réduit la lourdeur d'esprit
- tonifiante • favorable dans certains cas d'asthme, d'infertilité et d'ostéoporose

Selon l'Âyurveda (informations destinées aux praticiens de l'Âyurveda)

- agit principalement de uras, le thorax, vers shiras, la tête • effets de dhanurâsana mais renforcés
- à pratiquer si arrêt ou bien retard de règles
- pacifie pitta et vâta

■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

La pratique de cette posture doit être préparée à long terme par celles de bhûjangâsana, shalabhâsana et dhanurâsana

■ CONTRE-INDICATIONS

Idem à celles de dhanurâsana, dont :
• grossesse • durant les règles

- hémorragie et règles prolongées
- problèmes génitaux ou urinaires
- cervicalgie, lombalgie, dorsalgie
- toute blessure vertébrale
- épaules et genoux fragiles
- syndrome du tunnel carpien
- problèmes digestifs • diarrhée
- hypertension ou hypotension artérielle
- maux de tête • insuffisance et tous problèmes cardiaques • personnes fragiles • hernie hiatale
- forte dépression • insomnie • asthme

■ LA POSTURE

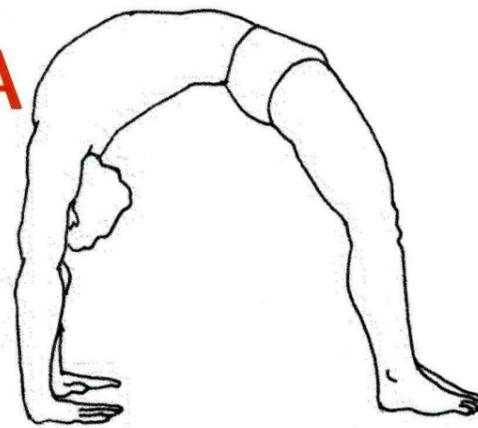
- posture en demi-pont
- appui sur les deux pieds réunis et les deux mains parallèles et écartées de la largeur des épaules
- tronc en flexion arrière, arqué au maximum
- hanches en extension • pieds réunis
- genoux réunis et tendus (si possible)
- bras verticaux et parallèles, coudes tendus (si possible) • tête en arrière, nuque en extension
- les yeux fermés.

■ LA RESPIRATION

L'égalité des phases respiratoires d'inspiration et d'expiration est favorable. Le rythme classique est donc : inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1, soit le rythme 2.1.2.1. Il produira des effets équilibrés. L'intensité extrême de la posture nécessite une respiration plus rapide que le rythme moyen du pratiquant dans les autres postures, ceci pour éviter une accélération excessive de la fréquence cardiaque.

■ PRÉPARATION

La pratique « dynamique » des postures favorisant l'extension de la hanche et de la colonne vertébrale prépare efficacement la posture, par exemple bhujangâsana et shalabhâsana avec bras vers l'avant. Dhanurâsana prépare plus spécifiquement l'extension de la hanche



Cependant, pour l'extension de l'épaule et du haut du dos, et surtout pour l'échauffement musculaire des bras poussant vers l'arrière, une variante spécifique est irremplaçable, à long terme comme à court terme. Elle consiste à se placer en vajrâsana, dos au mur, les pieds plus ou moins écartés du mur. Plus le mur est proche, plus la posture est intensive. Attention à ne pas partir dressé sur les genoux en laissant le tronc pendre vers l'arrière, l'effet serait inverse. Il faut placer les doigts ou les mains sur le mur en arrière de la tête et repousser fortement le mur tout en levant et avançant le bassin. Il est possible de fléchir et retendre plusieurs fois les coudes. Toujours bien rapprocher les omoplates l'une de l'autre. Commencer les mains assez écartées l'une de l'autre et les coudes modérément fléchis. Progresser en rapprochant les coudes des oreilles. Le même type de préparation peut se faire debout avec virabhadrasana, dos au mur, talon arrière contre le mur.

■ PRISE DE POSTURE

Posture de départ : allongé sur le dos, les deux bras le long du corps, paumes à plat sur le sol, genoux fléchis et réunis, les yeux fermés.

1. **Inspirer** lever les deux bras parallèles, fléchir les coudes et placer les deux mains à plat sur le sol de chaque côté des oreilles, doigts vers les épaules.

2. **Expirer** immobile dans la position.

3. **Inspirer** pousser les mains fortement dans le

sol afin de soulever l'ensemble du corps, cela en retendant les genoux et en avançant les épaules afin qu'elles arrivent à la verticale des mains. Revenir dans l'ordre inverse, donc également sur deux respirations (voir dessins).

■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

Les principales adaptations consistent à :

- écarté plus ou moins les pieds
- écarté plus ou moins les mains
- ne pas tendre entièrement les coudes
- moins avancer la poitrine, c'est-à-dire, ne pas ramener les épaules à la verticale des mains mais garder les bras plus ou moins inclinés.



Une autre adaptation consiste à se faire aider par un professeur (qui pratique lui-même la posture). Au lieu de placer les deux mains parallèles sur le sol, le pratiquant prend les deux pieds du professeur qui s'est placé debout, côté de sa tête, les pieds de chaque côté de ses oreilles. En se penchant en avant, le professeur glisse ses mains de chaque côté du haut du thorax du pratiquant (région des omoplates). Il l'assiste en soulevant le haut du tronc. Cette aide se révèle utile dans un premier temps.



Deux intensifications sont possibles :

- une fois dans la posture, en expirant, lever une jambe vers la verticale, cette posture à une jambe est dite ekapâda ûrdhva dhanurâsana
- placer une jambe en demi-lotus
- l'appui sur le sol est alors sur une seule jambe.

■ COMPENSATION PRATIKRYÂ

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

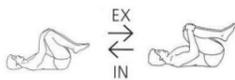


- un simple repos sur le dos, genoux fléchis
- pour le dos apânâsana

– pour le dos et les épaules on peut utiliser apânâsana enchaîné avec ûrdhva prasrita pâdâsana



– pour soulager les poignets, il peut être utile dans les postures ci-dessus et simultanément, de garder les bras sur le sol le long du tronc, coudes fléchis, les avant-bras verticaux parallèles afin que les poignets et les mains soient libres dans l'espace. On peut ainsi faire de légers mouvements flexion-extension des poignets pour les libérer.



La posture du mois (âsana) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar et T.K. Sribhashyam.

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.

www.agamat.fr – www.viniyoga-fondation.fr

4 PRÉPARATIONS



PRISE DE LA POSTURE

