

## Dhanurâsana (Posture de l'arc)

Conduite de posture proposée par nadine

En noir ce qui est prioritaire

En rouge, ce qui peut être dit pour guider le ressenti de la posture plus dans le détail

---

### Point de départ

Vous êtes couché sur le ventre. Les bras le long du corps, les jambes étalées au sol. Contractez le périnée (mulabandha). Engagez les fessiers et les cuisses.

### Vinyasa simple

Inspir immobile. Sur l'expir, pliez les genoux et attrapez les chevilles. Inspir : laissez les pieds vous entraîner en arrière et en même temps engagez la force du dos. Le haut du dos se redresse et se cambre vers l'arrière, le bas du dos se cambre aussi. **La tête peut légèrement aller vers l'arrière, sans pour autant casser la nuque.** Ouvrez votre cœur et resserrez les omoplates l'une contre l'autre. Les cuisses peuvent rester sur le sol ou, si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez les laisser se soulever plus haut.

Respirez dans la posture et surtout ne forcez pas. Lorsque vous sentez que c'est le moment, que ce n'est plus agréable, redescendez lentement jambes et buste et reposez-vous à plat ventre. Ramenez les talons contre les fessiers avant de d'étendre les jambes sur le sol. Tournez la tête lâchez tout : les bras, les jambes, le dos. **Appréciez les effets de la posture.** Vous pouvez aussi faire un petit coussin en posant une main sur l'autre et laisser une joue s'y poser.

### Variante avec sangle

Si vous n'arrivez pas à attraper vos pieds avec les mains, prenez une sangle dans vos deux mains et laissez-la passer sous vos cous-de-pied. Vous êtes à plat ventre. Posez vos cous-de-pied sur la sangle puis montez la sangle en tirant dessus à l'aide de vos mains. Le haut du dos se dresse et cambre vers l'arrière, le bas du dos se cambre aussi. La tête reste dans le prolongement du dos. **La tête peut légèrement aller vers l'arrière, sans pour autant casser la nuque.** Ouvrez votre cœur et resserrez les omoplates l'une contre l'autre.

## Ardha Dhanurâsana (posture du demi-arc)

### Point de départ

Vous êtes couché sur le ventre. Les bras le long du corps, les jambes serrées. Contractez le périnée (mulabandha) et les fessiers.

### Vinyasa simple

Sur une inspire, avec la force du dos, montez le haut du dos et étirez le bras droit vers l'arrière, pliez le genou et attrapez le pied droit. Le pied droit se rapproche du fessier droit. Vous attrapez le pied ou la cheville avec la main droite. Le haut du dos se redresse et se cambre vers l'arrière, le bas du dos se cambre aussi. Le bras gauche peut soit rester sur le sol, soit attraper lui-aussi le pied droit. La tête reste dans le prolongement du dos. **La tête peut légèrement aller vers l'arrière, sans pour autant casser la nuque.**

Alternez en dynamique d'abord : en inspirant on monte et en expirant on descend, et ainsi de suite.

Puis si cela est possible, respirez dans la posture quelques fois. Lorsque vous sentez que c'est le moment, que ce n'est plus agréable, redescendez lentement jambe et buste et reposez-vous à plat ventre. Tournez la tête et lâchez tout. Vous pouvez aussi faire un petit coussin en posant une main sur l'autre.

Ensuite, restez le même nombre de respirations de l'autre côté.

#### Variante facilitée

Pratiquez sans attraper le pied. A l'expir, pliez le genou et à l'inspir, redressez le buste, les deux bras étirés vers l'arrière, talon au-dessus des fessiers. A l'expir, ramenez le buste sur le sol puis à l'inspir, étendez la jambe à côté de l'autre. Continuez en dynamique.