



1

DHANURASANA

Symboliquement cette posture se réfère à l'arc de SHIVA et permet d'incarner les qualités de vérité et de vertu.

" La vérité est lourde et profonde " seul le vertueux prince Rama à réussi à soulever cet arc.

Les postures de l'arc tonifient les muscles du dos et assouplissent la colonne vertébrale ainsi nous nous tenons droit sans effort. La position du ventre en contact avec le sol produit un massage du ventre de tout l'abdomen de l'appareil digestif ce qui est très bénéfique pour la santé.

massage de l'abdomen.

*

Dans cette posture nous pouvons nous identifier à l'arc, à la flèche ou à la cible.

stimule le Feu du corps, brule les toxines et les mauvaises pensées.

*

Concentration droit devant



2



L'ARC

1) Allongé sur le ventre notre tête vers l'avant de notre tapis Jambes tendues en arrière sur le sol, les mains tournées vers le sol en appui, posons notre menton sur le sol, écartons et plions nos jambes, amenons nos talons au fesses puis avec nos mains essayons de saisir les chevilles ou nos pieds.

En inspirant levons la tête la poitrine vers le ciel si nous pouvons en tenant bien nos pieds avec les mains, décollons nos genoux du sol en creusant notre dos, notre corps forme un arc. Restons un court temps puis en expirant lentement ramenons les genoux et la poitrine sur le sol, puis posons une oreille au sol et reposons nous; relâchons tout le corps.

*

2) Le menton sur le sol essayons maintenant en inspirant de reprendre la posture telle que précédemment puis balançons nous pour masser l'abdomen et bien étirer notre colonne vertébrale.

on fait la balançoire.

La concentration et la respiration vont ensemble.

Sentir le travail des poumons, de la poitrine en respirant.

On inspire en tendant le corps comme un arc, on respire normalement dans la posture, on expire en détendant l'arc que forme le corps

on peut répéter plusieurs fois cette posture en restant immobile dans la posture ou en se balançant.



3