

DHANURASANA (L'ARC)



Dhanu: Arc

Renforce le dos et assouplit la région thoracique et lombaire de la colonne vertébrale.

Étire l'abdomen, les quadriceps et les épaules.

Ouvre la poitrine.

Prendre la posture et actions à faire :

Se coucher sur le ventre avec les jambes allongées.

Presser le pubis au sol et ramener le coccyx vers les talons (rétroversion du bassin).

Plier les jambes et les placer largeur des hanches.

Allonger le devant des cuisses à partir du bassin jusqu'aux genoux.

Déplacer les bras vers l'arrière et tenir les chevilles et diriger les pouces vers le plafond. Idéalement, les mains attrapent les chevilles en même temps. Sinon, attraper une cheville à la fois.

Diriger les biceps vers le haut et les triceps vers le bas (rotation externe des humérus).

Fléchir les pieds pour que les 4 points d'ancrage se dirigent vers le plafond. Les fémurs doivent être en rotation interne.

Serrer un bloc imaginaire entre les cuisses.

Pousser les tibias vers l'arrière tout en levant la poitrine et en élargissant les clavicules.

Si possible, placer les clavicules et les chevilles à la même hauteur.

Placer le menton parallèle au sol.

Pour sortir de la posture : Relâcher les chevilles, déplier les jambes et s'allonger sur le ventre.

Contre-indications :

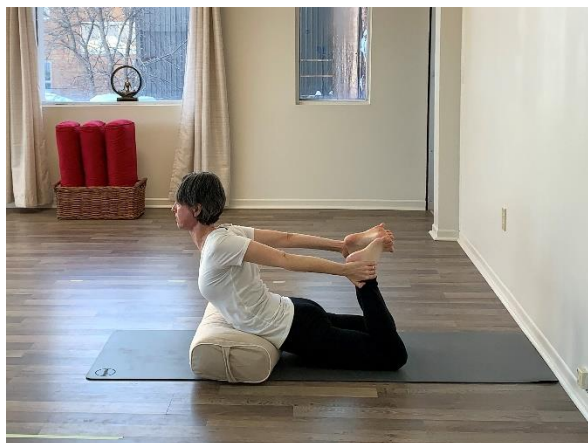
- Douleurs dans le dos ou au cou
- Blessure aux genoux, aux hanches ou aux épaules

Variations:

1. Placer une sangle aux chevilles et déposer les mains sur la sangle en plaçant les humérus en rotation externe.



2. Déposer les os iliaques sur un traversin et s'assurer que le bassin est incliné vers le sol. Option de placer une sangle aux chevilles si nécessaire. Le pubis doit rester en contact avec le sol.



3. Ardha Dhanurasana : Déposer les coudes au sol sous les épaules. Fléchir la jambe droite et tenir la cheville droite. Garder la jambe gauche allongée au sol et le coude gauche en appui au sol. Cette posture peut aussi être pratiquée en déposant les os iliaques sur un traversin comme au point 2.

