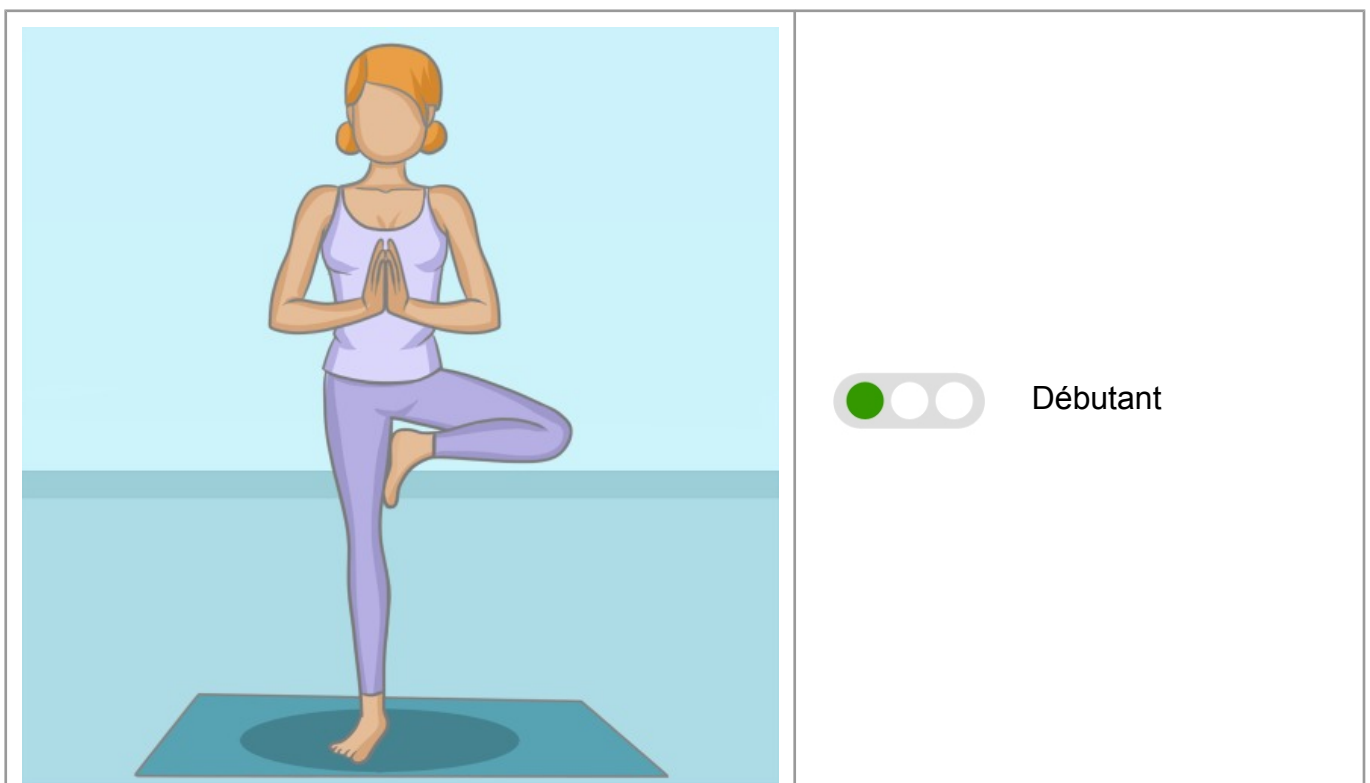


Fiche pratique

# La posture de l'Arbre



Plus de 400 sites web pour mieux comprendre et bien choisir

# Introduction

La posture de l'Arbre (*Vrksâsana* – *vrksa* : arbre) ne présente aucune difficulté si ce n'est qu'elle demande un certain sens de l'équilibre et une totale décontraction.

Elle est également appelée « Salutation sur une jambe » (*Eka-pada-pranamâsana*).

Cette fiche présente les étapes à effectuer pour obtenir une bonne posture de base.

**i** *Note : de nombreuses variantes existent, selon les capacités de chacun.*

## Bienfaits de la posture de l'Arbre

- Augmente le pouvoir de concentration, calme l'esprit.
- Apprend à travailler l'équilibre.
- Excellent pour stimuler les organes digestifs.
- Fortifie la musculature des pieds.

## Contre-indication

Aucune



Téléchargez et imprimez plus de 1000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres & contrats-type, etc.

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

GRATUIT

## 1. Préparez la posture de l'Arbre

- Placez-vous en *Tadāsana* (posture de la Montagne) : debout, pieds joints, bras le long du corps.
- Harmonisez le poids entre la droite et la gauche, entre la face interne et externe de chaque talon.
- Faites quelques oscillations afin de trouver l'endroit où vous êtes debout avec le moins d'effort possible.

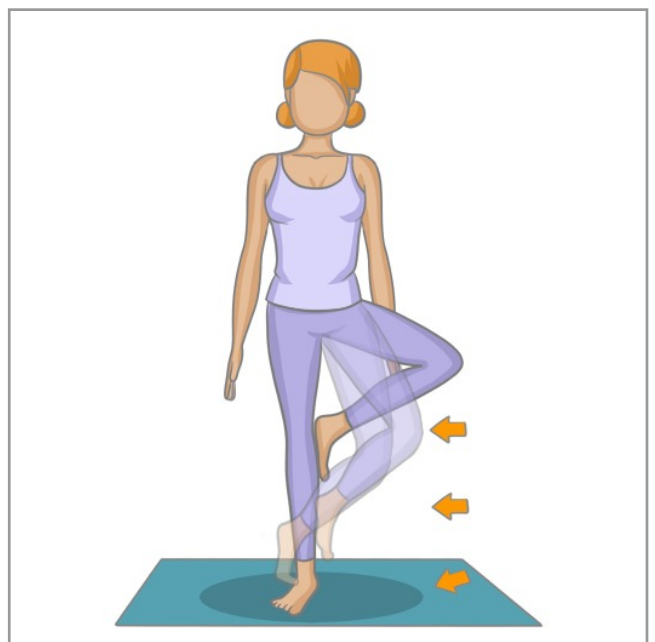
**i** Note : selon les données de l'anatomie, ce lieu se trouve quand un maximum de poids « tombe » dans les talons : de là, peut naître un bon alignement.



- Prenez conscience de la force de la jambe qui sera celle de l'appui, pensez à son « enracinement » en appuyant bien toute la plante du pied sur le tapis.
- Fixez un point sur le sol (à environ 1,5 m) ou pointez le regard devant vous.

## 2. Placez la posture : levez la jambe

- Portez doucement votre poids sur la jambe en appui tandis que vous commencez à plier l'autre jambe (faites travailler les muscles de la cuisse) dont le pied est tourné vers l'extérieur (90°) :
  - Aidez-vous de la main pour amener le talon en haut de la cuisse opposée, à l'intérieur près du périnée.
  - Ou à la hauteur qui vous convient :
    - face interne du genou (la voûte plantaire épouse sa forme) ;
    - ou talon sur la crête du tibia au niveau de la cheville ;
    - ou encore orteils sur le *cou-de-pied* d'appui, talon en dehors (posture de Krishna ou Arbrisseau).



- Dirigez le genou de la jambe pliée vers le côté en veillant à ce qu'il ne parte pas sur le devant.

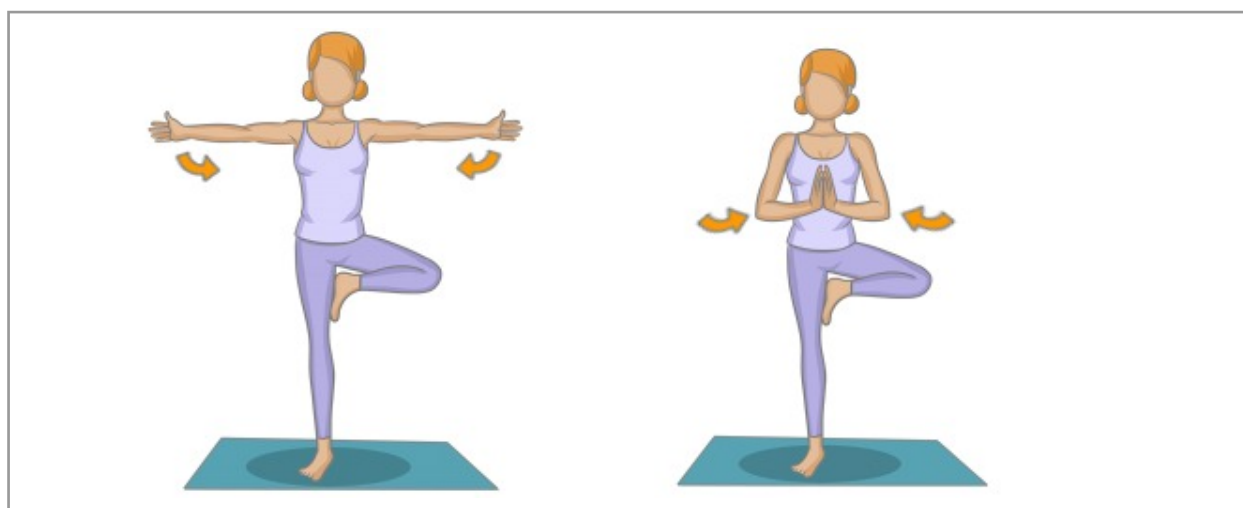
**i** Remarque : si vous êtes débutant, vous pouvez garder le genou vers l'avant, le temps que vos jambes s'assouplissent. Vous pouvez également adopter les positions plus basses du pied indiquées ci-dessus.

- Égalisez la pression entre la face interne de la cuisse et le pied, ce qui facilite l'étirement de la colonne vertébrale vers le haut.
- Gardez le bassin bien droit vers l'avant (n'effectuez pas de torsion).

**i** Note : l'arc de la voûte plantaire forme une ventouse et adhère parfaitement.

**i** Conseil : « levez » le genou de la jambe d'appui (rotule contractée vers le haut) pour affermir l'équilibre.

### 3. Placez la posture : levez les bras



- Ouvrez les bras latéralement, paumes tournées vers l'avant, dans un geste d'accueil.

**i** Conseil : si l'équilibre vous est encore bien précaire, restez dans cette position, les bras servant de stabilisateurs (les paumes peuvent se tourner vers le sol).

- Puis joignez les mains coudes au corps devant la poitrine : la Prière (Namaskar).
- Égalisez la pression entre les deux paumes.

**i** Note : les mains ne doivent pas toucher la poitrine.

### 4. Respiration

Quand l'équilibre est stabilisé, adoptez le rythme respiratoire 3 - 2 - 5 - 2 comme suit :

- inspiration sur 3 temps (comptez mentalement 1-2-3 régulièrement durant l'inspiration) ;
- poumons pleins (rétention) sur 2 temps (comptez mentalement 1-2 durant la rétention) ;
- expiration sur 5 temps ;
- poumons vides sur 2 temps ;
- reprendre l'inspiration sur 3 temps et ainsi de suite...

Pour en savoir plus : [Yoga et respiration](#)

Conseils :

- Faites attention de **bien étirer la colonne vertébrale et à rétracter l'abdomen**.
- **Gardez les yeux ouverts**, afin de garantir le meilleur équilibre. Ultérieurement, vous pourrez les fermer : moins aisé pour l'équilibre, ce sera plus efficace.
- N'oubliez pas de maintenir le regard sur **un point fixe devant vous**.

## 5. Variantes

### Variante pour les bras

- Il existe plusieurs variantes pour la position des bras, la plus classique étant de les lever **au-dessus de la tête, paumes jointes**.
- Vous pouvez aussi lever les bras devant vous ou sur les côtés, paumes tournées vers le ciel. Il est alors possible d'y adjoindre **des Mudrâ**.

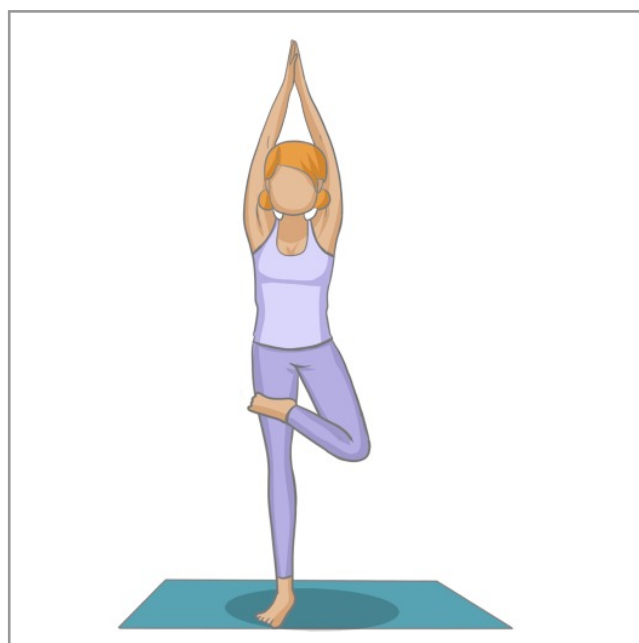
 Voir la fiche pratique : [Mudrâ](#)

### Variante pour la jambe

Ceux qui pratiquent aisément le Lotus peuvent essayer la posture en **demi-Lotus** :

- Amenez le pied devant la cuisse au niveau du périnée ou un peu plus bas selon votre souplesse.
- Le genou, toujours dirigé vers l'extérieur, descend plus que dans la version précédente.

**i Note** : *l'avantage de cette position de jambe est que le pied ne glisse pas autant (pas besoin de créer une « ventouse » comme pour la position de base).*



## 6. Sortez de la posture de l'Arbre et détente

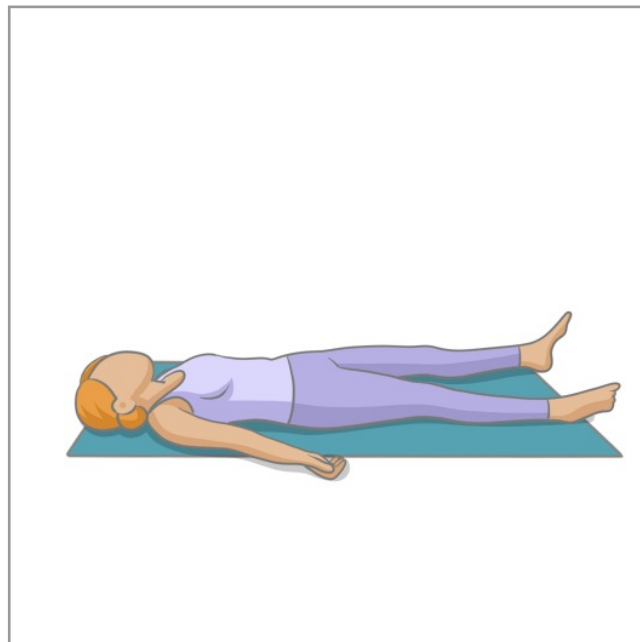
### Sortir

Tenez aussi longtemps que possible en gardant un certain confort dans la posture puis **revenez à la position de départ en dépliant la jambe avec contrôle.**

**Note :** la posture de l'Arbre s'effectue des 2 côtés pour la même durée.

### Détente

Détendez-vous debout en *Tadâsana* ou allongé sur le dos en *Savâsana* (Posture du Cadavre).



Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous mettre en relation avec un ou plusieurs professionnels près de chez vous.

Ils vous communiquent un **devis gratuit** et sans engagement.

TROUVER UN PRO >

<http://yoga.comprendrechoisir.com/devis>

### Autres fiches pratiques

- > [Le Chien tête en bas](#)
- > [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media. Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)