

Akarna-dhanura-âsana : la posture de l'Archer

 Débutant

Introduction

Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer, que l'on peut traduire par « tir à l'arc » ou « arc en tension » (karna : oreille + a exprimant la proximité ; dhanura : arc), ou plus exactement « Posture des Archers » (il existe plusieurs variantes), est une technique « de puissance » incontournable pour qui veut connaître le Hatha-Yoga, infirmant les croyances générales dont la plus répandue consiste à le considérer comme une simple relaxation et un laisser-aller ; c'est au contraire une pratique d'endurance et d'extrême puissance !

Les Archers développent les énergies du ventre dont celles du feu ; ainsi les différents « points du feu » sont stimulés : anus, ventre, colonne vertébrale, gorge et yeux. Les Archers fortifient le corps, le système immunitaire et stabilisent le mental. Ils ont un effet régulateur sur les processus mentaux, pour la plupart liés au chakra du ventre (2e ou 3e Chakra, selon les écoles), et développent des qualités mentales dites utiles comme l'endurance et la volonté.



Bienfaits de Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer

Cette posture de santé aide à régler les maux de dos et l'ensemble des problèmes de la sphère abdominale. Vous vous y sentez bien dedans après quelques essais et un sentiment d'esthétique, de légèreté, de puissance, se manifeste agréablement partout en vous !

- La pratique de Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer renforce poitrine, épaules, bras, fesses, pieds et cuisses et mollets : une superbe forme pour vos jambes !
- Elle améliore la vue par le travail sur les yeux.

- Elle contracte et libère les muscles du ventre en mobilisant toute la zone de l'abdomen : stimule la digestion (constipation, indigestions), soulage d'éventuelles douleurs dans la région inférieure de l'abdomen et le gros intestin (côlon).
- Pratiquée régulièrement, Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer peut aider à soulager les problèmes de règles.
- Elle ouvre la poitrine et donne aux poumons la place de se développer et de respirer.
- Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer stimule les énergies « féroces » enfouies au plus profond de votre animalité ; elle donne l'occasion de les reconnaître et de les apprivoiser pour une meilleure maîtrise de soi et moins de réactivité : les Archers développent confiance en soi et concentration.
- La stabilité mentale est améliorée par le travail sur le chakra du ventre (2e ou 3e Chakra) et les stimulation / rafraîchissement des « nerfs » procurés par Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer. Lorsque vous attrapez vos orteils (comme décrit à l'étape 3), vous pressez certains points d'acupression, comme le nerf situé dans le gros orteil qui est lié à l'abdomen.

Ceux qui travaillent avec leurs mains (écrire, dessiner...), ceux qui restent assis pour de longues périodes dans des bureaux, peuvent tirer beaucoup de bienfaits de Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer.

Pour donner ces effets, cette posture doit être pratiquée tous les 2-3 jours durant un mois ou tous les jours durant une semaine.

Contre-indication

- Blessures à la colonne vertébrale.

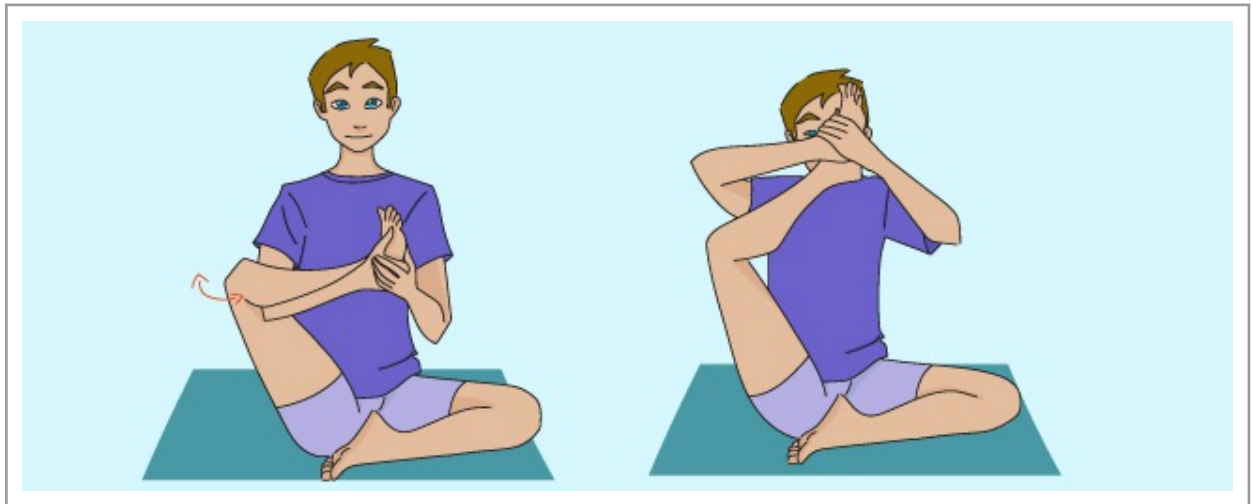
Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

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

<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Préparez Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer : exercices



La jambe bercée

- Assis, jambes croisées et dos droit, soulevez une jambe et prenez-la dans les bras, un peu comme ferait un petit enfant.
- Tout en gardant la jambe proche de vous, bercez-la avec de petits mouvements de rotation vers la gauche, vers la droite, en reculant au maximum le genou vers l'arrière.
- Puis, changez de jambe.

Conseil : gardez le dos bien droit pour ne pas le voûter.

Le pied devant poitrine-visage

- Assis jambes croisées, attrapez un pied puis, délicatement, approchez-le de votre poitrine.
- Montez ensuite le pied un peu plus, jusqu'à hauteur du visage.
- Puis, changez de pied.

Conseil : tout au long de l'exercice, efforcez-vous de garder le dos droit et l'avant du corps dégagé.

2. Préparez Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer : mentalement

Ambiance

En yoga de l'Énergie, l'ambiance est la manifestation d'énergie (sensations, émotions, sentiments...) à laquelle nous nous relions plus ou moins et qui nous imprègne. Globalement, nous connaissons les ambiances, mais nous avons l'impression qu'elles s'imposent à nous ; ordinairement les énergies de l'inconscient déterminent à notre insu ce à quoi nous nous relions « instinctivement » et nous en subissons l'ambiance dominante. C'est autre chose de prendre conscience du vécu vibratoire, d'en tenir compte et de réaliser que nous pouvons influencer et choisir notre ambiance du moment.

Cette qualité de présence et d'attention permet par exemple de ressentir l'évolution de son ambiance vitale (ambiance interne) avant, pendant et après une posture et, après la posture, de prolonger l'ambiance obtenue ou au contraire de chercher à en changer rapidement... Notre état vibratoire peut ainsi devenir le cœur de l'exercice en yoga de l'Énergie où l'observation et les transformations d'ambiance sont capitales et sont le moyen d'évaluation énergétique par excellence sur les différents plans de conscience.



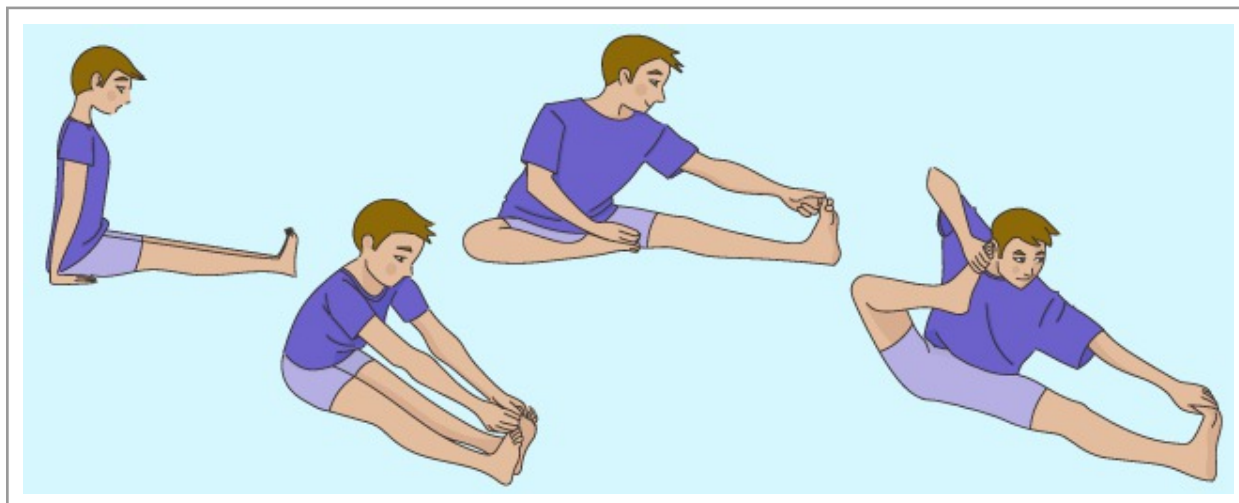
Ambiance interne pour Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer

Assis dans une posture aisée pour vous (Tailleur, demi-Lotus...), préparez-vous mentalement pour Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer.

- Devenez à la fois l'archer, l'arc, la corde et la flèche. L'archer symbolise la prise de conscience, l'arc est représenté par le bras et la jambe tendus, la corde, par le bras et la jambe pliés, la flèche est le regard ou l'énergie de la volonté et la cible, la concentration en un seul point.
- Visualisez la cible (imaginaire ou réelle) dans laquelle vous allez décocher une « flèche mentale » avec vos yeux ouverts, à l'aide du souffle.
- Essayez de trouver en vous la noblesse du tir à l'arc et la majesté de l'archer.

Si vous y parvenez, cette ambiance vous deviendra disponible et développera en vous les qualités de Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer, même si vous n'êtes pas en train de l'effectuer.

3. Placez Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer et respirez



Placez

Il y a deux positions principales pour Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer. La première consiste à prendre les pieds avec les mains du même côté et la deuxième, que nous verrons à la dernière étape, à les inverser.

- Asseyez-vous en Dandâsana le **Bâton**, jambes tendues devant vous.
- Penchez-vous en avant en expirant et attrapez les gros orteils de vos 2 pieds.
- Attrapez le gros orteil gauche avec l'index et le majeur de la main gauche. De même à droite.

Variante : gardez une jambe tendue devant vous et repliez l'autre de telle sorte que le pied vienne au périnée et reste au sol ; sur une expiration saisissez d'une main les orteils de la jambe tendue, et de l'autre ceux de la jambe repliée.

- Posez le majeur et l'index entre le gros (hallux) et le deuxième orteil (index de pied) en les enroulant autour du gros orteil. Votre pouce doit rester à la base de l'ongle du gros orteil. Cette prise, qui doit être ferme et définitive, est importante afin de bénéficier de la posture et sentir l'étirement quand vous tirez les pieds vers vos oreilles.
- Sinon, si vous trouvez inconfortable la position des doigts autour des gros orteils, prenez à pleine main le pied au niveau des orteils. L'action est moins puissante mais acceptable.
- Une fois dans cette position, étirez votre colonne vertébrale et fixez un point devant vous, visualisez mentalement une « cible » dans l'espace ou sur le mur.

Variante : la fixation de la « cible » est plus facile avec une vraie, si vous en avez une, mais moins efficace.

Conseil : gardez les yeux bien ouverts : à aucun moment vous ne devez les fermer ou cligner les paupières, même en changeant de côté.

- Faites quelques respirations sur le rythme 4 inspir / 16 rétention poumons pleins / 8 expir (voir plus bas pour la respiration), afin de mobiliser toutes les énergies.

- Sur une inspiration :
 - Levez la jambe repliée en montant et reculant le genou autant que possible.
 - Amenez le gros orteil près de l'oreille (idéalement) en tirant sur l'orteil.
 - Tirez le coude en arrière et vers le haut.
- Stabilisez la pose. La jambe au sol doit être bien à plat sur le tapis.

Variante avancée : « **tendez l'arc** » en montant le pied de la jambe repliée jusqu'à l'oreille, puis tenez la posture avec l'appui du souffle et de la fixation de la cible : **percevez dans ce geste la flèche mentale installée dans les yeux, comme si elle était derrière eux, prête à partir.**

- Tenez la posture et votre respiration pendant 3 à 10 respirations, toujours sur le rythme 4 inspir / 16 rétention poumons pleins / 8 expir.

Variante avancée : faites en sorte que, de rétention en rétention, la flèche mentale est de plus en plus présente, qu'elle a de plus en plus envie d'être lancée dans la cible. Arrivé à une sorte de paroxysme du souffle et de la concentration, « **décochez** » la **flèche mentale** sur une expiration en la voyant partir dans la cible par les yeux, en reposant simultanément le pied. Continuez de fixer la cible.

- Sur une expiration, reposez lentement et doucement la jambe au sol sans cesser de fixer du regard la cible (imaginaire ou réelle).
- Revenez à la position de départ et inversez la position.

Variante avancée : quittez la posture et inversez sans attendre, puis, sans prêter cas au dialogue intérieur, égalisez le temps de respiration à droite et à gauche.

- Reprenez le même exercice avec l'autre jambe.

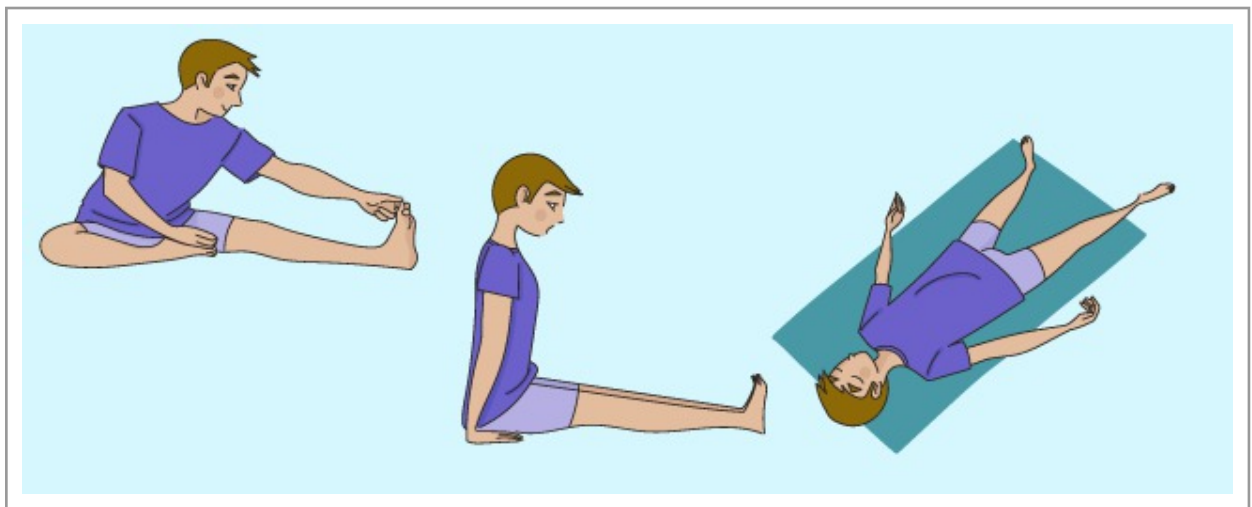
Respirez

- Dès que vous avez placé Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer, exercez immédiatement une contraction puissante et constante de la base en Mulà Bandha (contraction du périnée) en serrant l'anus.
- Portez l'attention sur vos hanches, que vous devez garder les plus droites possible et sur le genou de la jambe au sol qui doit lui aussi demeurer droit.
- Au niveau de la respiration, privilégiez le rythme 4 inspir / 16 rétention poumons pleins / 8 expir en sentant le souffle aller et venir entre les yeux et le ventre.
- Descendez le souffle « dans le ventre » à l'inspiration.
- Tenez le plus longtemps possible le souffle à poumons pleins « dans le ventre ».
- Allongez bien l'expiration en « remontant » le souffle « dans les yeux », sans précipitation.
- Il est également utile de rendre les souffles bruyants avec la contraction de la gorge – respiration Ujjâyin – et d'utiliser le Bijà-mantra Ram à l'inspiration et la rétention, Ksham à l'expiration.

Les Bijà sont des sons monosyllabiques, chacun est spécifique et possède une énergie particulière, le son OM étant universel. Ainsi, Ram est le Bijà du 3e Chakra (Plexus solaire ou Manipura) et Ksham celui du 3e Œil (Ajna). Un Mantra est un ensemble de sons répétés en boucle (à haute voix ou en soi), aux multiples usages (méditation, incantation, respiration...). Ainsi par exemple, « A Ham Sah / So A Ham » (inspir / expir), qui signifie « Je suis ceci, Je Suis la Vie », étroitement lié à la respiration.

Il y a plus poussé encore, avec notamment d'autres mudras, respirations et pratique plus intense de la posture... Mais pour l'instant, vous avez de quoi faire !

4. Sortez de Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer et détente



Sortez

- Sur une expiration, reposez lentement et doucement la jambe au sol sans cesser de fixer du regard la cible.
- Retrouvez Dandâsana (le Bâton), jambes tendues devant vous.
- Fermez les yeux et continuez de voir la cible mentalement.
- Sentez la relation avec le regard pendant quelques instants.

Détente

- Puis allongez-vous en Shavâsana (le Cadavre) pour rendre compte du travail que vous venez d'effectuer.
- Restez-y le temps d'assimiler les ressentis provoqués par l'exercice et de relaxer votre corps.

Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer est l'un des exercices préparatoires pour [Kurmâsana la Tortue](#).

Variantes de Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer

Variantes inversées

Voici la deuxième position principale de Akarna-dhanura-âsana la posture de l'Archer, qui consiste à prendre les pieds avec les mains opposées. La posture est moins puissante, se travaille plus en souplesse et à travers un effort de torsion, elle répond donc à des attentes différentes.

- Assis en Dandâsana (le Bâton), jambes tendues devant vous, saisissez un pied avec la main opposée.
- Puis, en passant l'autre main en dessous du bras déjà tendu, saisissez l'autre pied.
- Sur une inspiration :
 - Levez cette jambe vers l'aisselle en reculant le genou autant que possible.
 - Amenez le gros orteil près de l'oreille (idéalement) en tirant sur l'orteil.
 - Tirez le coude en arrière et vers le haut.
- Stabilisez la pose. La jambe au sol doit être bien à plat sur le tapis.

Il est également possible de passer la jambe par-dessus le bras tendu :

- Après avoir saisi le premier pied avec la main opposée, placez l'autre jambe au-dessus du bras déjà tendu.
- Attrapez alors les orteils avec la main restée libre.
- Puis poursuivez le placement de la posture.

Variante debout

Comme ses « sœurs » assises, cette variante augmente la capacité de concentration et améliore les problèmes de vue. Elle ouvre la poitrine, entretient une respiration saine et profonde, est bénéfique en cas d'asthme et de bronchite ; elle renforce les muscles des épaules, bras et dos ; elle prévient le dos rond et améliore sa tenue.

- Vous êtes debout, jambes largement écartées, pied droit vers l'avant et pied gauche vers l'extérieur.
- Tournez la tête à gauche en gardant le haut du corps de face.
- Tendez le bras gauche sur le côté à hauteur de l'épaule poing fermé et pouce pointé vers le haut.
- Après avoir choisi un point fixe dans le prolongement du bras, alignez le bout du pouce gauche sur ce point.

Conseil : pendant toute la durée de l'exercice, **gardez votre regard concentré sur la pointe du pouce gauche.**

- Amenez la main droite, poing fermé et pouce tendu vers le haut, devant la main gauche de façon à ce que le pouce droit soit devant le pouce gauche et le cache.

La respiration est coordonnée au mouvement et retenue dans la posture :

- Sur une inspiration, amenez lentement la main droite vers l'oreille droite, comme si vous tendiez la corde d'un arc. Gardez le coude à hauteur de l'épaule.
- Retenez votre respiration quelques instants.
- Sur une expiration, amenez lentement la main droite vers la main gauche jusqu'à ce que le pouce droit soit de nouveau devant le pouce gauche.

Faites ceci 3 fois puis répétez l'exercice pour le côté droit.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Janu-sirsāsana : la demi-Pince assise](#)
- [Paripurna-navāsana : la posture du Bateau](#)
- [Baddha-konāsana : position du Papillon](#)
- [Stambha vritti : la posture du Pilier](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

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 : www.ooreka.fr/contact