



Arc sur le ventre

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

Outre son aspect esthétique, la posture de l'Arc (Dhanurâsana) sur le ventre recèle de nombreux bienfaits.

Toutes les postures en flexion vers l'arrière, ou cambrures, sont très importantes dans nos vies modernes où nous avons tendance à nous pencher le plus souvent vers l'avant, pour balayer, taper sur un clavier, travailler sur un établi... ou simplement en étant assis sur une chaise, pire dans un canapé.

Ces flexions vers l'arrière compensent ainsi notre tendance à nous tenir courbés vers l'avant et peuvent empêcher la survenue de douleurs dorsales voire corriger cette déformation de la colonne vertébrale que l'on appelle cyphose ou gibbosité, familièrement « la bosse ».



Bienfaits de l'Arc sur le ventre

- La posture de l'Arc sur le ventre et ses variantes agissent le mieux sur les glandes endocrines : régénérantes, elles renforcent puissamment leur action et sont recommandées aux diabétiques.
- Permet une excellente pratique de la respiration rythmée.
- Aide les enfants retardés en améliorant le fonctionnement cérébral.
- Cumule les effets obtenus par les postures du [Cobra](#) (Bhujangâsana) et de la [Sauterelle](#) (Shalabhâsana).
- Aide à prolonger les facultés de la jeunesse jusqu'à un âge avancé et sont utiles en cas d'affaiblissement sexuel, impuissance, stérilité.
- L'Arc sur le ventre est tout particulièrement recommandé aux femmes, permettant de conserver (ou retrouver) une poitrine ferme et d'éliminer la cellulite (région lombaire, ventre, hanches, cuisses) pour garder la ligne !

Précautions

Si vous avez le péritoine sensible ou si vous êtes prédisposé aux hernies, agissez prudemment.

Contre-indications

- Hyper-thyroïdie
- Hyper-fonctionnement des glandes endocrines
- Hernie

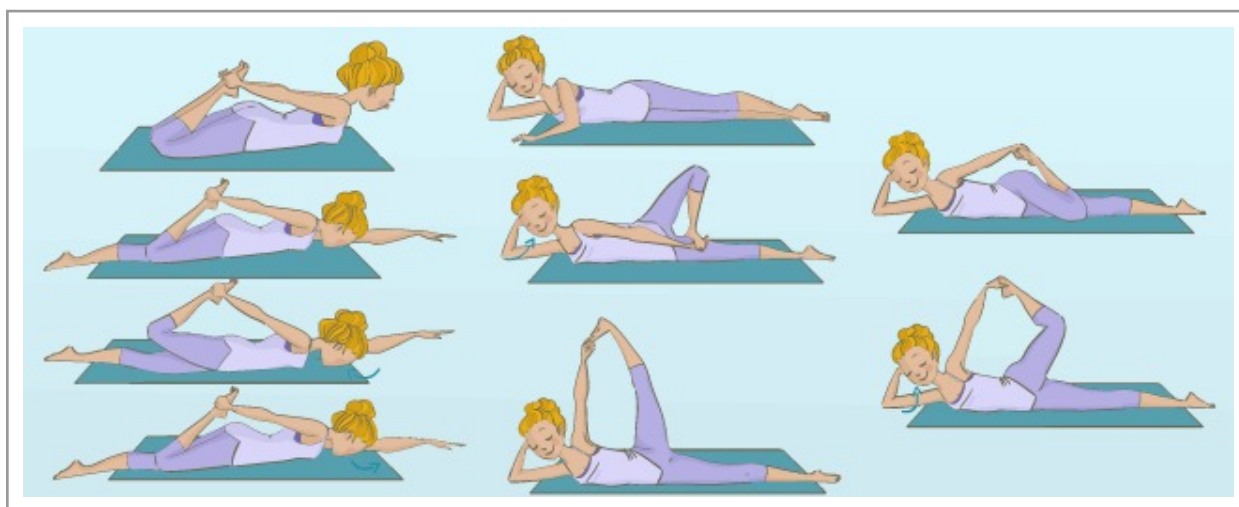
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez l'Arc sur le ventre



Le « Chameau atténué »

Cette position prépare à l'Arc et est très abordable pour le débutant.

- À plat ventre au sol, genoux pliés et écartés, saisissez les chevilles.
- Contractez les muscles des cuisses en tirant sur les bras (qui restent passifs) vers l'arrière.
- Les genoux demeurent collés au sol.
- En statique (arrêt de quelques secondes) levez la tête : limitez la flexion à la partie dorsale de la colonne vertébrale.
- Gardez la concentration entre les omoplates.
- Respirez en équilibrant l'inspiration et l'expiration.
- Défaites la posture doucement. Reprenez une seconde fois.

Le demi-Arc Ardha-dhanurâsana

Les postures de yoga en extension donnent de l'énergie, renforcent la détermination et la volonté, améliorent la flexibilité de la colonne vertébrale, ouvrent la poitrine et favorisent ainsi une bonne respiration.

- À plat ventre au sol, bras allongés devant vous, pliez la jambe droite et saisissez sa cheville avec la main droite.
- L'autre bras et l'autre jambe ne bougent pas et restent étendus au sol.
- À l'inspiration, tirez le bras droit vers l'arrière et le haut à l'aide de la traction des muscles de la cuisse droite (le bras est passif).
- Soulevez légèrement les jambe et bras gauches qui s'étirent au maximum vers l'arrière et l'avant.
- Durant la tenue de la posture (quelques secondes au début), gardez votre concentration sur l'ensemble de la posture : prenez conscience des étirements, vérifiez votre position, ne vous crispez pas.
- Respirez lentement et en profondeur.
- Durant une expiration, revenez à la position de départ et faites la même chose de l'autre côté.

Variante du demi-Arc

Pratique relaxante qui libère le cœur, l'exercice suivant fait partie d'un enchaînement appelé « demi-Arc couché » et s'exécute non pas sur le ventre, mais sur le côté. Il vous préparera à l'élévation des jambes.

- Allongez-vous sur le côté droit, le corps bien aligné de manière à ce que vous puissiez ressentir un équilibre.
- Bras droit dans le prolongement du corps en appui sur le coude, avant-bras replié, caliez la tête sur la paume de la main droite au niveau de l'oreille. L'autre bras est allongé le long du corps.

Conseil : *fixez toujours le même point, soit dans la vue intérieure (yeux fermés si cela vous est possible), soit dans la vue extérieure, et surtout ressentez l'immobilité dans le mouvement.*

Si vous connaissez Mulâ-bandha (contraction du périnée), il est recommandé de l'exercer tout au long de la pratique.

- Sur une expiration, repliez la jambe du dessus, la plante du pied venant en appui sur la cuisse opposée, et prenez le pied de la main libre par l'intérieur.
- Respirez 3 fois (3 inspir / expir).

Conseil : *vérifiez l'alignement de votre corps qui doit rester « droit ».*

- Sur une expiration, tendez la jambe vers le plafond en changeant la prise de la main (qui vient sur le bout des orteils, ou agrippez le gros orteil).

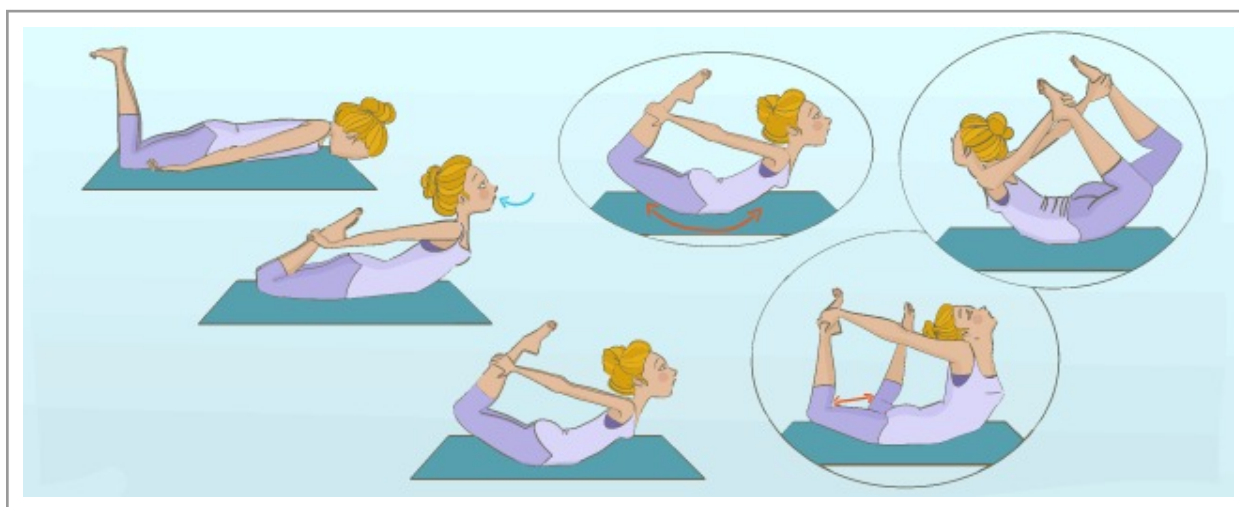
Conseil : *l'autre jambe demeure étirée au sol. Si vous manquez de souplesse, vous pouvez garder la jambe élevée un peu pliée. Étirez bien les deux talons (en amenant les orteils vers les tibias).*

- Respirez 3 fois (3 inspir / expir).
- Sur une expiration, abaissez la jambe de telle manière que le genou vienne se poser sur l'autre et le pied se trouver près des fesses. Basculez légèrement le bassin vers l'avant et tendez le bras vers l'arrière.
- Respirez 3 fois (3 inspir / expir).
- Sur une expiration, levez de nouveau la jambe le plus en haut et le plus en arrière possible, sans lâcher les orteils, de manière à former un arc tendu.
- Prenez ou intensifiez Mulâ-bandha si vous le pouvez.
- Contrôlez votre souffle : inspiration sur le compte de 1, rétention poumons pleins sur le compte de 4 et expiration sur le compte de 2 (pas d'arrêt poumons vides). Augmentez dans les mêmes proportions si vous le pouvez.

Conseils : si vous ne pouvez pas encore exercer un tel contrôle du souffle, contentez-vous de respirer profondément et régulièrement pendant la durée de la posture. Vous pouvez visualiser un circuit qui passe par les bras et retour par la jambe. L'attention se portera dans les yeux, sur le Troisième Œil (Ajna) le point entre les sourcils.

- Sur la dernière expiration, relâchez en revenant à la position de départ.
- Cessez le contrôle du souffle et observez quelques minutes de silence avant de rouler sur le ventre et inverser la posture, avec, bien sûr, les mêmes concentrations et les mêmes gestes.

2. Placez l'Arc sur le ventre



- Couché sur le ventre, bras le long du corps, dos des mains au sol, fléchissez les jambes à hauteur des genoux sans les écarter, les talons se portant vers les fessiers.
- Chaque main, pouce réuni aux autres doigts, saisit la cheville qui lui correspond. Relevez la tête.
- Inspirez profondément.
- Les mains tirent les pieds en direction de la tête, les pieds tirent en sens opposé. Par réaction, la colonne vertébrale va fléchir dans le plan dorsal.
- Seul l'abdomen reste en contact avec le sol : éloignez les cuisses du sol du mieux que vous pouvez.
- Essayez de retenir le souffle, sans effort exagéré.
- Sinon respirez librement, lentement et régulièrement pendant tout l'exercice.

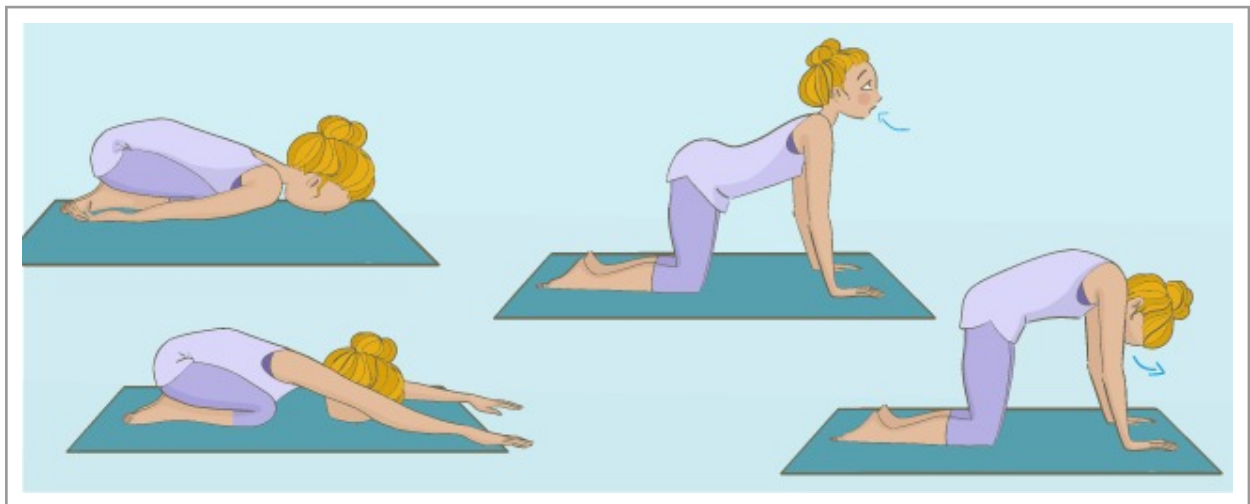
- Dirigez la concentration vers le bassin.
- Maintenez la posture durant un certain temps (quelques secondes au début), avant de revenir lentement dans la position allongée sur le ventre.

Conseils : demeurez dans la position aussi longtemps que ce ne sera pas trop pénible, n'exagérez pas ! Orteils et genoux restent bien serrés durant l'exécution, afin d'éviter toute déviation vertébrale. Vous devrez par la suite acquérir une parfaite synchronisation de la respiration avec chaque étape de l'Arc sur le ventre.

Variantes

- Vous pouvez imprimer au corps un balancement avant-arrière sur l'appui de l'abdomen, ce qui aura pour conséquence de renforcer puissamment la sangle ventrale et qui aidera à vaincre les constipations les plus opiniâtres.
- La position des mains peut être modifiée : au lieu d'attraper les pieds sur le côté extérieur, tenez-les vers l'intérieur. Le travail des épaules est plus intense.
- Variante plus douce : en écartant les genoux, il est plus aisé d'effectuer la posture.

3. Sortez de l'Arc sur le ventre et détente



Pour sortir des postures de l'Arc sur le ventre, relâchez avec contrôle les chevilles pendant que vous vous allongez en douceur à plat ventre sur le sol.

Contre-postures

- Venez vous asseoir sur les talons, front au sol et bras allongés le long du corps, paumes des mains tournées vers le haut, dans l'attitude de l'Enfant Balâsana.
- Pour amplifier une bonne récupération de votre dos, vous pouvez étendre les bras devant vous et planter les bouts des doigts dans le tapis, dans la posture du Cygne (une variante de l'Enfant).

Si votre dos le nécessite (douleurs, crispations...), pratiquez ensuite le Chat Marjariâsana :

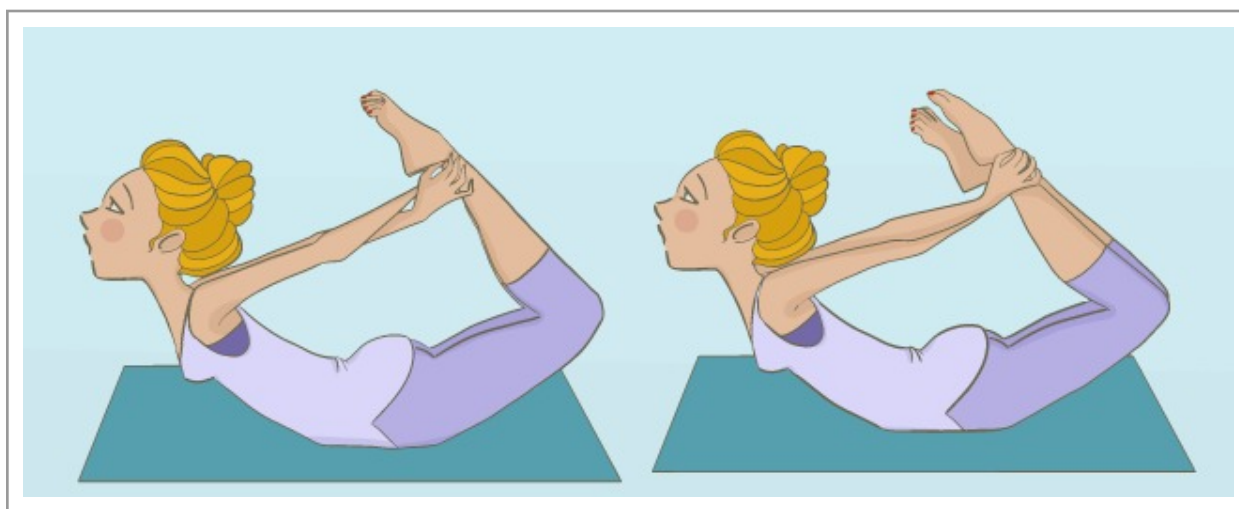
- Venez dans la position à 4 pattes, bras écartés de la largeur des épaules et jambes de la largeur du bassin.

- Inspirez, creusez progressivement le dos, en le cambrant, sur toute la durée de l'inspiration.
- Expirez, faites le dos rond, progressivement, sur toute la durée de l'expiration. Insistez bien sur cette phase qui contrebalance l'effet de la cambrure de l'Arc sur le ventre.

Détente

Allongez-vous bien droit sur le dos, les paumes de mains le long du corps tournées vers le plafond (posture du Cadavre Shavâsana) et observez tranquillement pendant quelques minutes les effets de votre pratique.

Variantes croisées de l'Arc sur le ventre



Bras croisés

Cette variante détermine un travail intense des épaules et des omoplates : bras croisés derrière le dos, la main gauche saisit la cheville droite et vice versa.

Bras et jambes croisés

- Les jambes sont croisées ainsi que les bras.
- La main droite attrape la cheville droite et la main gauche celle du pied gauche.

Autres variantes de l'Arc sur le ventre



L'Arc raccourci

- Engagez la pointe d'un pied dans le creux du coude correspondant.
- Puis coiffez l'autre pied avec le pli de l'autre bras.
- Bandez le corps vers l'arrière.

L'Arc en élévation Uttytha-dhanurâsana

Facilitant l'exécution de l'Arc sur le ventre par un bon étirement des muscles du dos en entier, cette variante en a les mêmes effets (assouplissement de la colonne vertébrale vers l'arrière, massage des organes abdominaux, tonification du système nerveux central).

L'Arc en élévation, ou Arc levé, permet en outre un travail plus intense sur la cage thoracique, qui est débloquée, ainsi que sur la ceinture scapulaire (à la hauteur de l'épaule : son articulation, clavicule, omoplate) et renforce le trapèze (muscle qui occupe toute la région supérieure du dos : épaules, nuque, tronc, à la manière d'un châle en forme de losange, d'où son nom).

Pratiqué « en diagonale », le travail sur la colonne vertébrale est bénéfique.

Pendant les règles, les femmes peuvent remplacer l'Arc sur le ventre par l'Arc en élévation, elles éviteront ainsi de comprimer l'abdomen trop en profondeur.

Précaution : la femme enceinte peut pratiquer normalement toutes les postures jusqu'au 4^e mois de la grossesse, après quoi elle doit éviter toute compression exagérée du ventre. Elle pourra cependant pratiquer l'Arc en élévation jusqu'aux tout derniers jours de la grossesse.

- À quatre pattes (à genoux), posez l'avant-bras gauche au sol, parallèlement à la ligne des épaules et sous celles-ci. La paume de la main est à plat au tapis.
- La main droite saisit la cheville gauche. Répartissez bien le poids du corps sur le coude de l'avant-bras gauche et sur le genou de la jambe droite posé au sol, qui supportent alors le corps. Détendez le dos.
- Puis tirez très progressivement sur le bras droit (qui reste passif) avec la jambe gauche en la tendant simultanément vers l'arrière et le haut, par-dessus le dos.

- Relevez la tête vers le haut (ce qui fait travailler la partie cervicale de la colonne vertébrale).
- Respirez en profondeur. Gardez la concentration sur la détente des muscles du dos.
- Revenez à la position de départ et inversez la posture.

Et encore plus de fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Marjârâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Uttanâsana : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhâsana : la posture de la sauterelle](#)



© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, Rue des Dames - 75017 Paris

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