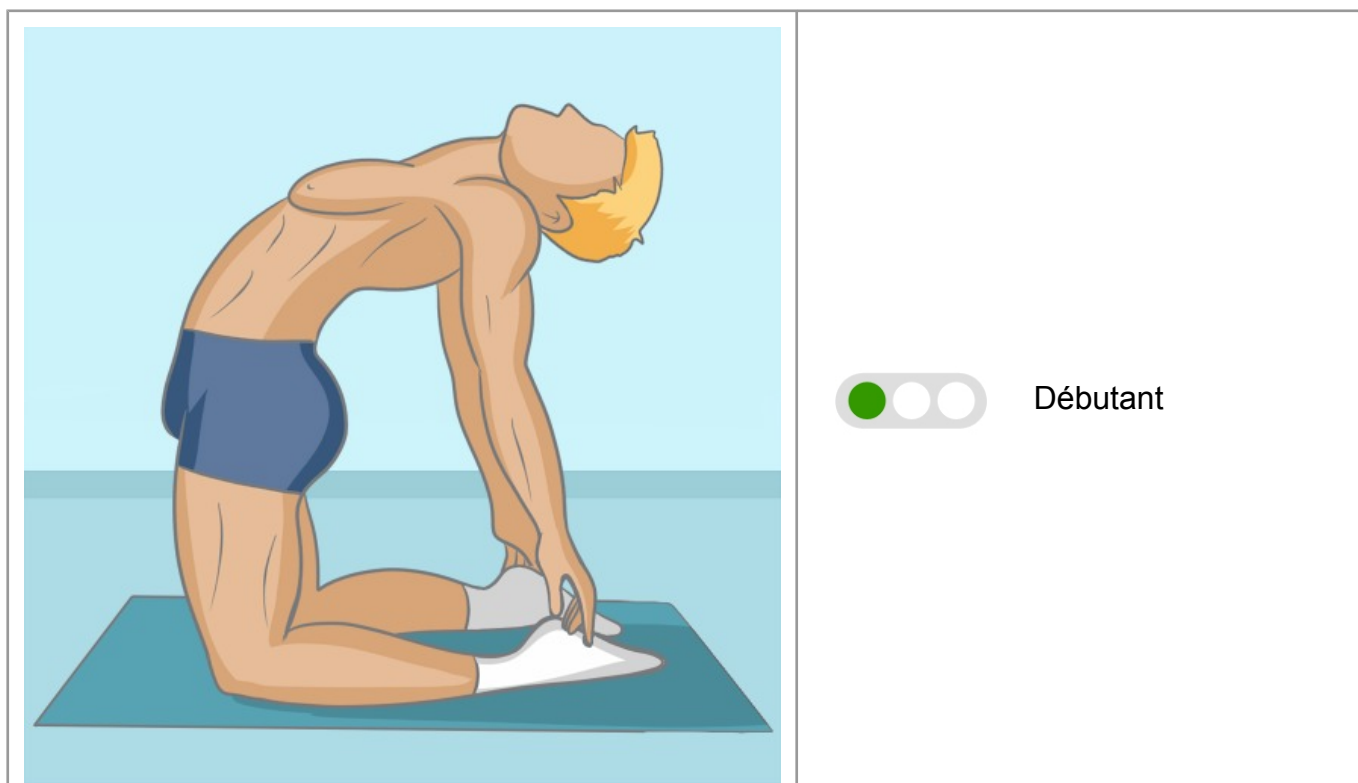


Fiche pratique

Posture du chameau



Plus de 400 sites web pour mieux comprendre et bien choisir

Introduction

La posture du Chameau (*Ushtâsana-ushta* : chameau) et de l'Arc à genoux, sont des **cambrures** et des postures d'étirement, réputées pour entraîner un déconditionnement complet du mental.

Dans cette position complètement inhabituelle, une certaine crispation ou une sensation de malaise peuvent apparaître, et le contrôle du souffle peut parfois être extrêmement difficile à réaliser. Mais il suffit simplement d'être prudent et d'apprivoiser la posture tranquillement, par étape.

i *Bon à savoir : la position du chameau sert de préparation à la posture de l'arc à genoux.*

Bienfaits de la posture du chameau

- Excellent exercice d'élongation et de tonification des muscles des cuisses.
- Permet de détendre la zone de la poitrine et de la gorge.
- Tonifie et assouplit nuque, colonne vertébrale, hanches.
- Tonifie les muscles abdominaux, étire les organes abdominaux.
- Stimule la glande thyroïde et les fonctions digestives.
- Produit un très bon massage abdominal qui évite les dépôts graisseux.
- Développe la cage thoracique, permet à la poitrine de se dégager vers l'avant et d'approfondir la respiration.
- Aide à la purification peau et sang (peut être bénéfique pendant les règles).

Contre-indications

- lordose exagérée ;
- hernie ;
- opération du ventre récente ;
- [arthrite](#) ou [arthrose](#) des genoux, hanches, bas du dos, épaules...
- sciatique.

i *Attention : l'Arc à genoux requiert un dos en bonne santé. Pratiquez d'abord la posture préparatoire en cas de dos voûté, épaules tombantes ou dorsalgie.*



Téléchargez et imprimez plus de 1000 documents

GRATUIT

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

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

1. Préparez l'Arc à genoux : le demi-Chameau

L'Arc à genoux étant une posture relativement exigeante, **vous ne pourrez la réussir que lorsque vous aurez déjà laissé votre corps développer la bonne souplesse nécessaire**, par la pratique du Yoga et une préparation progressive à la posture.

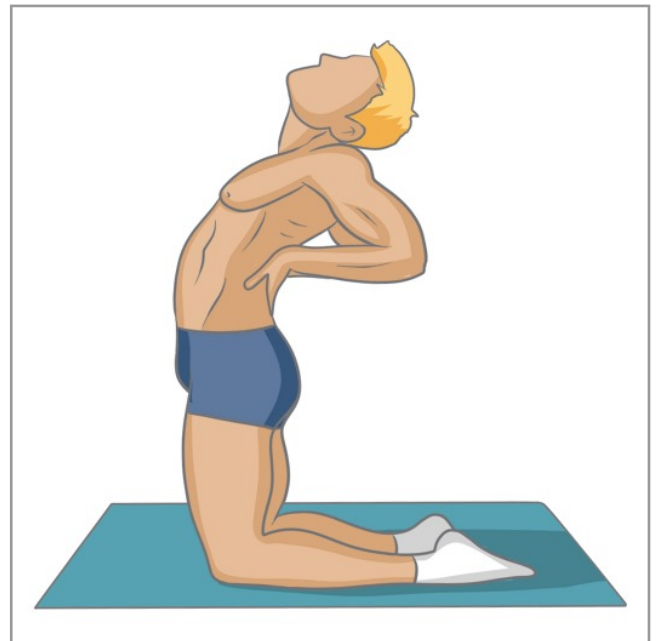
- À genoux, jambes jointes, contractez légèrement les jambes et les fessiers, de sorte à bloquer la position du bassin.

i *Note : vous pouvez aussi écarter les jambes légèrement (voir étape 3 : variantes).*

- Placez les mains (dos ou paumes) dans le bas du dos ou sur les hanches, doigts pointés vers le bas.
- Allongez le torse, depuis le bas de la colonne vertébrale, et basculez le bassin vers l'avant (pour allonger le bas de la colonne) en ouvrant la zone de la poitrine vers le ciel.
- Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Rentrez le coccyx, rapprochez les omoplates en détendant peu à peu **les épaules vers l'arrière**.
- À l'expir, arquez très progressivement le dos vers l'arrière en gardant le bas du dos allongé, **poitrine poussée vers le ciel**.

i *Conseils : attention de ne pas vous affaler sur le bas du dos ! Rentrez les muscles abdominaux vers la colonne vertébrale pour protéger le bas du dos et laisser la partie haute du tronc s'ouvrir.*

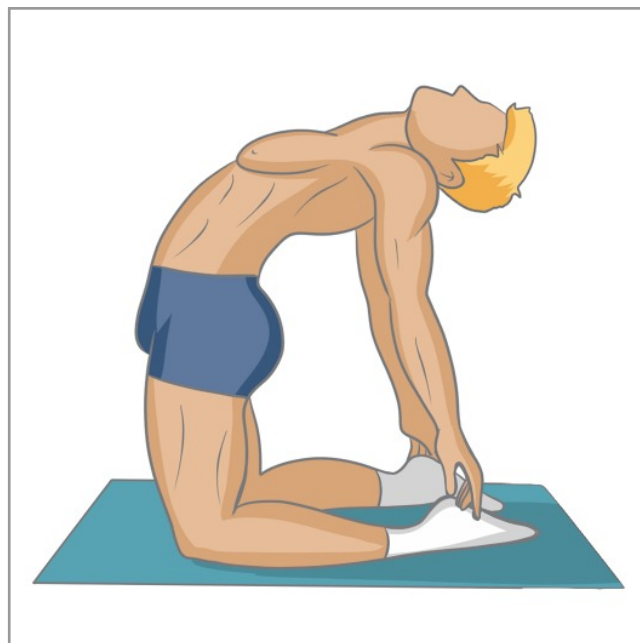
- Restez dans la posture pour profiter de la respiration dite thoracique : laissez l'air emplir les côtes à l'inspir et expirez complètement. Faites ceci le temps d'environ 2-3 respirations.



i Remarque : les chiropracteurs recommandent cette posture aux patients qui ont des douleurs dans le bas du dos et aux lombaires.

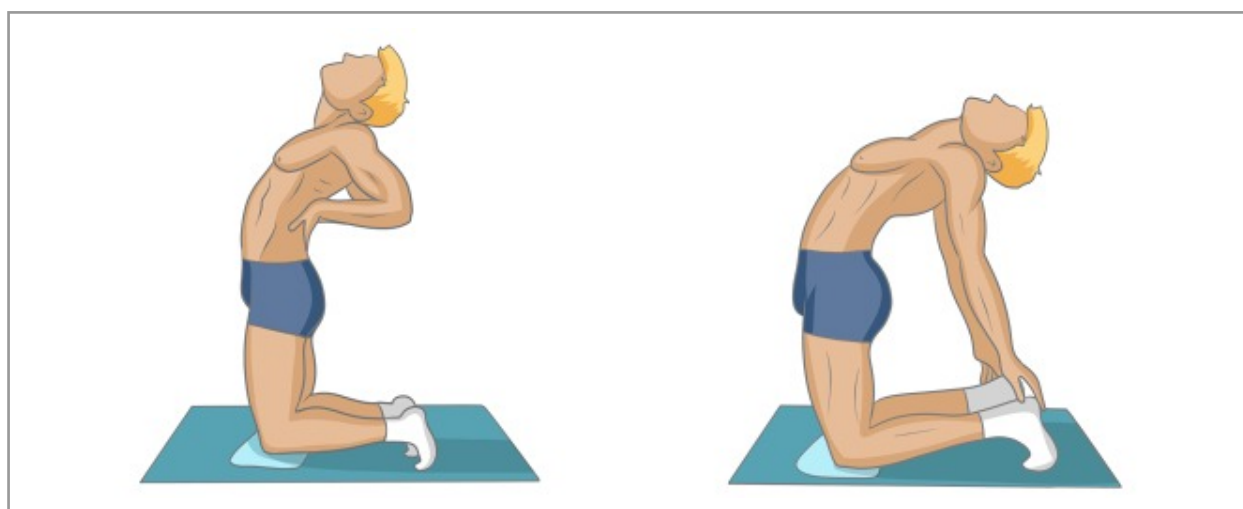
2. Préparez l'Arc à genoux : le Chameau

- Mettez-vous à genoux.
- Comme dans la posture du demi-Chameau, fléchissez le corps vers l'arrière, mais ici plus loin, en poussant les cuisses vers l'avant et la poitrine vers le ciel.
- Renversez la tête en arrière, mais en la gardant dans l'alignement de la colonne vertébrale.
- Reculez bien les épaules et détendez-les.
- Bras tendus vers l'arrière, essayez de toucher vos talons avec le bout des doigts.
- Gardez cette position quelques instants.



i Remarque : si vous touchez facilement les talons, essayez de saisir les chevilles avec les mains. Si vous y parvenez, vous avez réalisé l'Arc à genoux ! Mais, comme pour beaucoup d'entre nous, il est difficile d'y parvenir dès le début, il faut pratiquer cette préparation pendant quelque temps.

3. Variantes

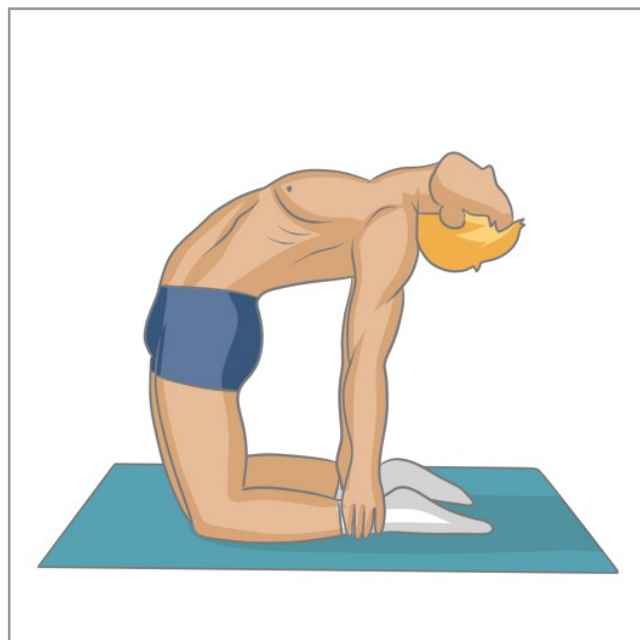


- Dans les postures classiques, les pieds et les genoux sont serrés, mais il est possible d'écarter ceux-ci de la largeur du bassin, pour faciliter leur exécution.

- Vous pouvez également exécuter demi-Chameau, Chameau et Arc à genoux **les orteils retournés sur le sol**, leur prise s'en trouve là aussi facilitée.
- Si vous avez les genoux sensibles, vous pouvez **vous agenouiller sur un coussin**.

4. Placez l'Arc à genoux

- Placez-vous à genoux, dos des pieds au sol, les jambes à peine écartées de façon à vous assurer un bon équilibre.
- La tête doit suivre la courbe générale du corps et se rejeter en arrière.
- Penchez-vous lentement en arrière jusqu'à ce que vous saisissiez les chevilles avec les mains.
- Restez quelques secondes dans cette position : vous prolongerez chaque fois un peu plus cette phase qui constitue **l'Arc à genoux**.
- Dans cette position, qui permet l'ouverture de la poitrine, la respiration est thoracique et profonde.



Conseils :

- Rentrez bien le ventre, sans toutefois crisper les abdominaux, ne contractez pas les épaules.
- Veillez à bien basculer la tête vers l'arrière.

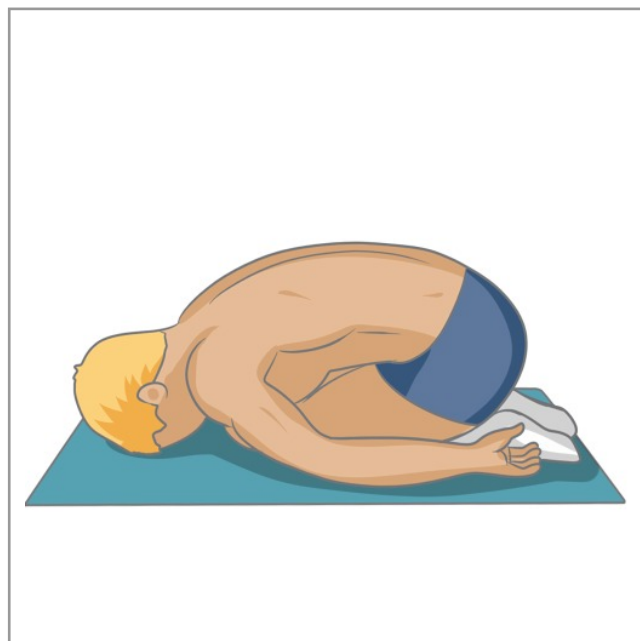
i *Remarque : lorsque vous viendrez poser les paumes des mains sur les plantes des pieds, vous aurez alors réalisé la posture « complète » !*

5. Sortez des postures et détente

- Comme pour les demi-Chameau et Chameau, avant de sortir de l'Arc à genoux, assurez-vous que la tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale.
- Contractez à nouveau cuisses, fesses et abdominaux.
- Placez les mains sur le bas du dos.
- Dans une expir, **ramenez** lentement le corps en position verticale.

i *Remarque : vous pouvez aussi inspirer profondément pour vous redresser.*

- Prenez la position de Balâsana (l'Enfant), assis sur les talons, front posé au sol, bras allongés le long du corps, et paumes des mains tournées vers le haut : elle constitue la contre-posture de l'Arc à genoux.



i *Remarque : la prise d'une contre-posture doit être tenue deux fois moins longtemps que la posture initiale.*

- Tout en profitant du moment de détente procuré par Balâsana et en respirant calmement, ressentez les sensations de chaleur, d'étirement et d'ouverture.

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

- [La posture de l'Arbre](#)
- [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