

## Dhanurâsana/kurmâsana

Cette séance s'inspire de l'aphorisme II 48 du Yoga-sutra de Patanjali. « Il s'ensuit (de la réalisation de la posture) que l'on n'est plus perturbé par la paire d'opposés »

Dans cette pratique, deux postures se suivent : l'une, dhanurâsana, la posture de l'arc, est caractérisée par l'étirement intense de la partie antérieure du corps (pûrvata) et la contraction (âkuncana) de la musculature postérieure, l'autre, kurmâsana étire fortement la face postérieure du corps (paççimata) et contracte la face antérieure.

Dans la tradition on pratique le matin face au soleil qui se lève à l'Est. L'étirement de l'avant (la face Est) du corps représente symboliquement le geste de s'ouvrir à la lumière du jour, de regarder devant soi, de se préparer à l'action. A l'inverse, l'étirement de l'arrière permet, par la flexion avant, d'exposer au soleil l'ouest du corps, la face de nous-même qui ne reçoit pas directement la lumière. Ce geste d'inclinaison en avant et de repli sur soi représente symboliquement la possibilité d'éclairer la face obscure de nous même, en regardant dans les profondeurs de notre être.

Dans la mythologie Kurma est le deuxième avatar de Visnu qui assure la stabilité pour le barattage de l'Océan de lait. La tortue qui est très stable à la fois sur la terre et dans l'eau est symbole de tranquillité en toute circonstance, d'endurance, de persévérance, de longévité. . Dans la pratique de cette posture on recherche la stabilité par le travail sur « apâna sthâna » le bas du corps.

En mythologie, l'arc est l'arme noble des héros au cœur pur. Ulysse par ses voyages dans l'Odyssée et Arjuna par ses entretiens avec Krishna dans la Bhagavad-Gîta doivent ramener la paix dans leur cœur, avant de rétablir, par le tir à l'arc, la justice bafouée. En travaillant sur la force et la souplesse de « prâna sthâna » la zone qui englobe le sternum et la cage thoracique, la posture de l'arc s'inscrit dans le travail indiqué par l'aphorisme 31 du livre III du Yoga-Sutra qui propose de méditer sur la zone du cœur pour y amener la stabilité de la tortue.

La pratique régulière de ces deux postures opposées et complémentaires révèle qu'une préparation et une progression adéquates permettent de se glisser avec aisance dans des attitudes et des situations opposées sans en être perturbé. Toutefois il est fortement recommandé aux personnes qui présentent des fragilités lombaires, cervicales, des problèmes de genoux ou d'épaule de se faire guider par un(e) professeur(e) compétent(e). La séance ci-jointe donne l'exemple d'un vinyasa krama qui pourrait convenir à un certain nombre de pratiquants.

Les mêmes zones du corps sont sollicitées dans kurmâsana et dhanurâsana, bien qu'en sens opposé. On les travaillera tout le long de la séance dans l'alternance de postures d'extension et de flexion de la colonne, accompagnées systématiquement de pauses poumons pleins et poumons vides. Différents opposés se déclinent tout le long de la pratique : avant/arrière, haut du corps/bas du corps, extension/flexion, deux postures asymétriques venant assouplir la rigueur du travail intense dans l'axe. Leur rôle est aussi d'amplifier le mouvement de la cage thoracique par l'étirement des muscles qui relient les côtes aux vertèbres.

L'allongement des 4 phases respiratoires qui s'ensuit accompagne l'effort contre la gravité pour tendre l'arc, en même temps qu'il favorise la perception de la circulation postérieure du souffle dans kurmâsana.

La complémentarité des deux postures se révèle tout le long de la pratique : la préparation de l'étirement postérieur pour la tortue aura permis d'espacer les vertèbres avant l'extension de la colonne dans l'arc et la contraction de la musculature postérieure de dhanurâsana contribuera à aplatir la zone dorsale dans la tortue. Dans kurmâsana on

gardera la mémoire de l'espace avant créé par l'arc, dans dhanurâsana la mémoire de l'espace arrière créé par les postures de préparation de la tortue et les postures d'étirement latéral.

Des suggestions d'adaptations et des points d'attention sont données tout le long de la séance. D'autres bhâvanâ pourront être trouvés dans la première partie de cet article. L'idée d'accueillir la lumière du soleil dans la face est ou la face ouest du corps pourrait inspirer certains.