

# Kurmasana

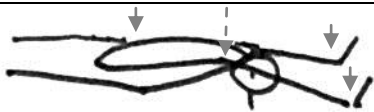
## Concept

**Traduction** Posture de la tortue.

**Définition** Posture assise de flexion avant jambes écartées, tête au sol.

**Symbolisme** telle la tortue dans sa carapace, je suis amené à diriger mon attention vers l'intérieur. J'acquiesces les qualités de lenteur positive et de patience de kurma. Je me retire, loin de la sollicitation des sens, à la recherche de la lumière divine qui est en moi.

## Forme



**Les points d'appui** dessin ou visualisation du polygone de sustentation

**Les axes** : points d'appuis/espace environnant

- **Rachis** : flexion dorsale
- **Membres inférieurs** : flexion de la hanche prononcée
- **Membres supérieurs** : rotation interne de l'épaule

## Description :

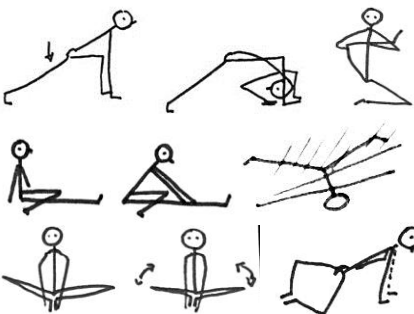
Flexion avant jambes légèrement écartées, genoux légèrement fléchis. Les bras et les épaules sont passés par dessous les genoux. Les bras sont allongés le long des cuisses. Mains vers le ciel, derrière le dos. Menton au sol. Poitrine au sol.

## Préparation

**Physique** Parties du corps sollicitées, à assouplir, à tonifier  
Exercices ou enchaînements de postures classiques

### Articulations :

- ouverture hanche (rotation externe)



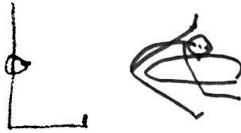
- souplesse des épaules



- souplesse de la nuque

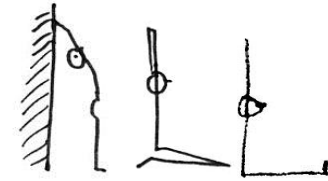


- flexion avant du dos



### Muscles :

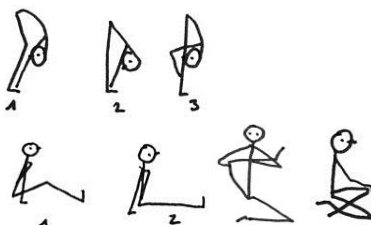
- Etirement dorsal



- nécessite un relâchement au niveau du rachis. et de la pratique pour se pencher en avant.



- Etirement des fessiers et des ischio-jambiers



### Respiratoire

Préparation préalable en statique, en dynamique  
Mouvements dynamiques allongé en début de séance. Respiration yogique complète.

### Mentale ou psychique

Symbolique de kurmasana. Développer l'intériorisation et la pratique patiente. Amener les pratiquants à être le témoin non violent de leur posture.

### Exécution

1. Départ en Dandasana.
2. Ecarter largement les jambes.
3. Se pencher en avant et glisser les mains, paumes au sol, sous les genoux(en expirant) .
4. Rapprocher le front du sol, glisser les bras sous les genoux et si possible se prendre les mains. Marquer une pause, respiration naturelle.
5. Relâcher les mains et revenir en position assise.

### Bhavana : point d'appui du mental

Spirituelle : Concentration sur Swadhisthana ou Manipura Chakra. Symbolique du retrait des sens, prathyahara.

Physique : se concentrer sur la relaxation des muscles abdominaux, des hanches, des épaules et de la nuque.

**Indications, utilisation** : Développement de prathyahara, le retrait des sens.

Evolution dans la pratique posturale, exploration, dépassement maîtrisé.

Assouplissement des hanches.

### Contre-indications :

Disques déplacés, sciatique, arthrite chronique.

**Place dans la séance** : Cœur du cours.

### Respiration

Caractéristiques de la respiration dans la posture

Abdominale, flanc, dos.

Respiration expérimentée dans la posture

Basse.

## Effets

Tonification des reins.

Elimination de l'excès de graisse au niveau de l'abdomen.

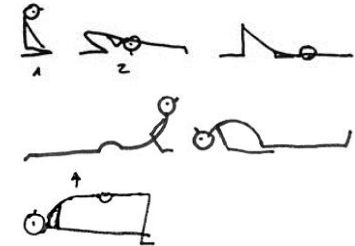
Tonification des viscères. Aide à combattre les fermentations et la constipation.

Accélère la circulation sanguine dans les muscles et les nerfs rachidiens.

## Compensation des effets indésirables

**Physique** Exercices ou enchaînements de postures classiques

Faire suivre cette flexion avant intense par une posture d'extension. P. ex. :



### Respiration

Comment récupérer, s'il y a lieu ?  
La respiration consciente dans la contre-posture d'extension devrait suffire.

**Mental et psychisme** Un rééquilibrage est-il nécessaire ?  
La contre-posture d'extension va engendrer une ouverture sur le plan psychique.

**Adaptations** difficultés physiques (Accessoires, supports, modif.)



### Intensifications (supports, accessoires)

Rapprocher les 2 jambes sur le devant

Plaquer plus encore la poitrine

Attraper le poignet d'une main dans le dos.

### Variations

Rapprocher les 2 pieds, réunir les plantes des pieds.

Croiser les chevilles par-dessus la tête.

**Attention**: ces variations sollicitent beaucoup plus les lombaires!