

# Hatha Yoga adapté pour le tir à l'arc

## Stabilité, respiration et alignement dans la posture

*Un atelier proposé et animé par Sophie Colombié, professeur de Hatha Yoga  
Et Christophe Luxereau, éducateur sportif et archer*

La figure de l'archer, associée aux valeurs de courage et de force, appartient à la mythologie indienne et yogique depuis des millénaires.

Arjuna, héros du Mahabharata, une des principales épopées indiennes, est considéré comme l'archer suprême. D'autres légendes racontent que Vishvakarma, le dieu de l'architecture et des armes, aurait fourni deux arcs aux pouvoirs surnaturels à Siva et Vishnu.

Ces deux univers, Yoga et Archerie, entretiennent ainsi de longs et puissants liens depuis la nuit des temps.

On retrouve aussi dans la pratique corporelle deux postures (asanas) liées à l'archerie : l'arc (Dhanurasana) et la posture de l'archer (Akarna dhanura asana).

\*\*\* Constat

Le tir à l'arc est un des rares sports basé sur une sorte d'immobilité posturale. Il s'agit en fait de stabilité. Contrairement à la majorité des sports, il n'y a pas (ou peu) dans le tir à l'arc de déplacements. Par ailleurs, le mouvement exécuté est répétitif. C'est néanmoins une pratique excessivement précise et technique, qui passe par des compétences posturales importantes, déterminantes et codifiées.

Nous vous proposons, à travers des exercices et une lecture posturale issus du Hatha yoga, d'améliorer vos compétences et performances posturales, et probablement vos résultats. Mais aussi de prévenir les blessures, en particulier au niveau du complexe huméro scapulo rachidien.

Nous vous proposons, dans cet atelier d'aborder plusieurs points et exercices, autour de deux concepts fondamentaux : Stabilité et Alignement, pour répondre à ces objectifs.



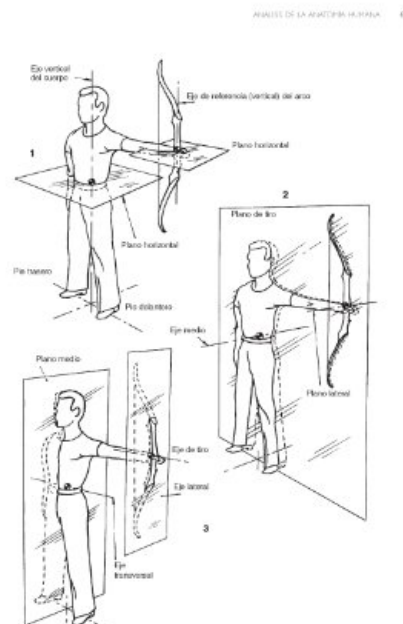
Voici les thématiques qui guideront cette session :

- 1) La question de la gravité et de l'axe
  - L'enracinement de la posture dans le sol
  - L'autograndissement du corps dans la posture
  - Le rôle de la respiration : explications anatomiques, apprentissage de la technique hypopressive.
  - L'axe du corps, défini par le fil à plomb
  
- 2) Organisation spatiale des 3 masses corporelles :
  - Le bassin : bases d'anatomie, antéversion, rétroversion
  - Les muscles abdominaux : le lien entre le bassin et la cage thoracique, leur rôle dans la stabilité et l'axe.
  - La cage thoracique et le Complexe huméro scapulo rachidien (épaule)
  - Les omoplates : leur fonctionnement
  - Renforcement musculaire, stabilité, prévention des blessures chez l'archer
  - Le crâne

Mise en pratique : TIR à 18 mètres.

Intégration et application des exercices dans la pratique du tir.

Observations et corrections.



Cet atelier sera organisé dans le strict respect des normes sanitaires en vigueur.  
Les participants viennent avec leur matériel d'archerie.