

## SHUTARMURGA ASANA



1



2



3

Posture de l'autruche

**1-** Faire un pas à l'avant, relâcher la jambe derrière, ramener le menton vers le sternum laisser les mains descendre vers le sol et poser le bout de TOUS les doigts en appui au sol, à l'écartement et à l'avant des épaules. Jambes pliées si besoin.

**Inspire**, monter la jambe derrière à la verticale, monter sur les orteils du pied devant, et si possible, tendre la jambe, redresser la tête en regardant devant. **Expire**, revenir.

**2-** Debout, les pieds écartés largeur du bassin, ramener le menton vers le sternum laisser les mains descendre vers le sol et poser le bout de TOUS les doigts en appui au sol, à l'écartement et à l'avant des épaules. Jambes pliées si besoin.

**Inspire**, monter sur les orteils, et si possible, tendre les jambes, en répartissant bien le poids du corps sur le bout de TOUS les doigts et de tous les orteils.

Redresser la tête en regardant devant. **Expire**, revenir.

**3-** Debout, les pieds écartés largeur du bassin, allonger les bras à l'avant. Regarder devant. **Inspire**, soulever les talons. Expire, plier les genoux, amener le buste parallèle au sol en pointant le coccyx, dos légèrement creusé, plier les bras contre le buste, les mains au niveau des épaules, les doigts écartés, serrer les coudes, redresser la tête en regardant devant. **Expire**, revenir.

Dans la posture fixer le regard sur *ajna chakra* ( espace entre les sourcils) et le relier mentalement à *manipura chakra* ( sous le nombril )

Par l'intense tonification des extrémités, cette posture stimule la force physique, psychique et spirituelle. Favorise l'ouverture de la cage thoracique (3)

Symbolisme :

Cette asana symbolise la force de la création

(*Yoga & Symbolisme, Shri Mahesh, p97 à 100, photos du livre*)

L'expression « *la politique de l'autruche* » laisse entendre que, lorsqu'elle a peur, l'autruche enfouit sa tête dans le sable, ce qui n'est pourtant pas très efficace pour éloigner le danger.

Ce comportement n'est qu'une légende, même si elle remonte à loin, puisqu'au cours du I<sup>er</sup> siècle de notre ère, Pline l'ancien écrivait déjà :

« *Les autruches sont les animaux les plus stupides du monde. Elles croient se rendre invisibles en plongeant la tête dans le sable* ».

En réalité, l'autruche n'a pas de raison de se cacher vainement comme cela car elle n'a pas vraiment de prédateur; Pour éviter un danger, elle a le choix entre sa vitesse de course (en général, elle fuit plutôt) et la puissance de ses pattes dont elle se sert pour donner des coups très violents, capables de tuer un animal comme le lion.

**Et si elle a souvent la tête près du sol, c'est simplement parce qu'elle y trouve une partie de sa nourriture ou pour nettoyer son nid, un trou creusé dans le sable.**

Toujours est-il que cette légende laisse croire que l'autruche refuse de voir le danger et que c'est d'elle que naît cette expression.

Si appliquer **« la politique de l'autruche »** signifie donc que l'on refuse de voir le danger là où il est, la posture de l'autruche pourrait être une invitation à *« rapprocher notre tête du sol, de la terre »*, symboliquement être plus proche de la terre.

La Terre nourricière, celle qui nous nourrit sur tous les plans : physique, psychique, spirituel et en prendre soin, *« prendre soin de notre nid »*...la Terre.