Natarajasana



Chez Satyam, on a appris le natarajasana ainsi

#defiExpoYoga #ExpoYogaMontreal

http://YogaPartout.com/Defi

Parlons symbolique. Parlons de cette posture (croquis ci-haut) qu'on voit si souvent qui est comparé avec l'autre Natharajasana qu'on voit aussi très souvent.

Comment faire la différence Natanadasana

La symbolique de cette posture, selon Shri Mahesh se nomme la posture de la danse et du son cosmique. Natanadasana nous rappelle le respect dû à la danse cosmique (nata) et au son (nada), sans lesquels le monde disparaîtrait.

Pourquoi la confusion

Symboliquement, la posture Natanadasana (croquis ci-haut) est dédiée à Nataraja ou dieu Shiva, dans sa manifestation de danseur cosmique. Voilà pourquoi certains diront que Natarajasana se pratique d'une façon alors que d'autres la pratique d'une autre manière.

La légende dit

Une légende de l'Inde du sud raconte que dans une forêt, près de Chidambaram, vivait un groupe de yogis hérétiques. Shiva voulut les mettre à l'épreuve et leur donner l'occasion de prouver leur dévotion et leur sincérité. Pour cela il prit l'apparence d'une femme et se mit à danser. Shiva diffusa autour de lui son pouvoir magique et les sages et toutes les choses entrèrent dans sa danse. Cette dernière représentait la création, la destruction et la libération. C'est cette activité cosmique que symbolise la posture natanada asana.

La danse a besoin de tambours qui donnent le son d'où jaillit la création. La protection divine résulte de la main de l'espoir qui représente au-dessus de la tête, le sommet de la posture. La destruction est signifiée par le pied qui est au sol. L'autre pied et l'autre main, qui s'entrecroisent derrière la tête, expriment la libération de l'âme. Voilà comment est interprétée cette posture dans le shivaïsme du sud.