

# PRÉPARATION À NATARAJASANA

## LE DANSEUR COSMIQUE



*De Nata, qui signifie acteur ou danseur, et Raja qui signifie le Roi. Aussi appelé le Danseur Cosmique, Nataraja est un autre nom pour Shiva, Maître des Yogis, symbole de Hatha Yoga. Natarajasana est un travail d'étirement et d'équilibre qui renforce et étire les muscles des mollets, des cuisses, de la région inguinale et de l'abdomen. Il fortifie les genoux et les chevilles ainsi que les hanches et la colonne vertébrale. Il ouvre les poumons, la poitrine, le thorax et étire les épaules.*

*Voici un enchaînement de niveau intermédiaire à avancé en guise de préparation à Natarajasana. Contre-indications : faiblesse des genoux, problèmes de tension ou vertiges.*

*Laurence Moury*



1



2



3

1. A partir d'Uttanasana (1), prenez Utthita Ashwa Sanchalanasana (2). Inspir : amenez le pied gauche vers l'arrière, pliez le genou de la jambe droite à angle droit. Pressez les mains dans le sol, redressez la tête. Roulez les épaules vers l'arrière et le bas et ouvrez la poitrine vers l'avant. Regardez devant vous. Etirez la jambe arrière, talon vers le sol, l'arrière du genou est ouvert. Relâchez les hanches en les maintenant de face, amenez-les progressivement vers le bas. Respirez amplement.

Expir : prenez Adho Mukha Svanasana (3). Les jambes sont tendues et les rotules remontées, les ischions vers le ciel. Les mains sont enfoncées dans le sol, les bras sont tendus, les coudes souples. Les épaules sont éloignées des oreilles, les omoplates sont rapprochées, le haut et le bas du dos sont allongés. La tête est dans le prolongement du dos, le regard intérieur dirigé vers le nombril. Respirez amplement.

Reprenez l'enchaînement (3)-(2) avec le pied gauche vers l'avant. Revenir en Adho Mukha Svanasana (3).



II. A partir d'Adho Mukha Svanasana (3), prenez Bhujangasana (4). Expir : genoux au sol, glissez sur le ventre. Inspir : redressez lentement le buste et la tête en appuyant sur les mains, sans écarter les coudes. Les épaules sont basses et vers l'arrière, les omoplates rapprochées et la cage thoracique ouverte vers l'avant. Le pubis est enfoncé dans le sol, la tension dans la colonne uniformément répartie et le dos étiré vers l'arrière. Respirez calmement.

Expir : soulevez le bassin et amenez la jambe droite devant vous pliée à angle

droit, jambe gauche tendue (5). Rame-  
nez la jambe gauche au-dessus de la  
jambe droite, les deux genoux superpo-  
sés, les hanches de face, les fessiers au  
sol ; crochetez les doigts des mains, bras  
droit vers le bas. Reculez bien le coude  
gauche vers l'arrière et relevez la poi-  
trine : Gomukhasana (6). Expir : mains  
au sol, soulevez les hanches et tendez la  
jambe droite vers l'arrière en gardant la  
jambe gauche pliée à angle droit devant  
vous. Reprenez l'enchaînement (5)-(6)  
en inversant la position des bras et des  
jambes.



III. Prenez ensuite Ustrasana (7) : les  
genoux sont écartés de la largeur du  
bassin, les jambes et les fessiers sont  
contractés. Placez les mains dans le bas  
du dos. Elevez le torse, poussez le bassin  
vers l'avant et allongez la face antérieure  
des cuisses. Rapprochez les omoplates  
en tirant doucement les épaules en ar-  
rière. Tirez les muscles abdominaux vers  
la colonne pour protéger le bas du dos.

Pour Ustrasana complet (8) : posez les  
paumes des mains sur les plantes des  
pieds. Relevez les côtes inférieures et  
arquez le dos autant que possible, tout  
en maintenant le niveau de confort de  
la posture. Inspir : redressez-vous pru-  
demment.

Balasana (9) : fesses sur talons, front au  
sol, bras de part et d'autre du buste,  
paumes vers le ciel. Respiration ample.



10



11



12



13

IV. Expir : Commencez en position accroupie (10). Inspir : allongez les jambes en Uttanasa (11), répétez trois fois. Puis prenez Uttanasana et maintenez la posture au moins 30 secondes. Si nécessaire, pliez les jambes. Si c'est confortable, déplacez le poids du corps vers l'avant des pieds. Respiration ample.

A partir de cette position, inspir : montez une jambe lentement. Expir : redescendez-la. Montez et descendez al-

ternativement chaque jambe trois fois, et immobilisez-vous ensuite dans la posture, jambe levée, pendant quelques respirations. Si la jambe n'est pas tendue, adaptez la posture en prenant par exemple appui sur une brique (12). Gardez les jambes tendues, quitte à monter la jambe moins haut. Pour approfondir, amenez le buste vers la jambe d'appui tendue et étirez l'autre jambe vers le haut et l'arrière. Répétez de l'autre côté.



14



15



16

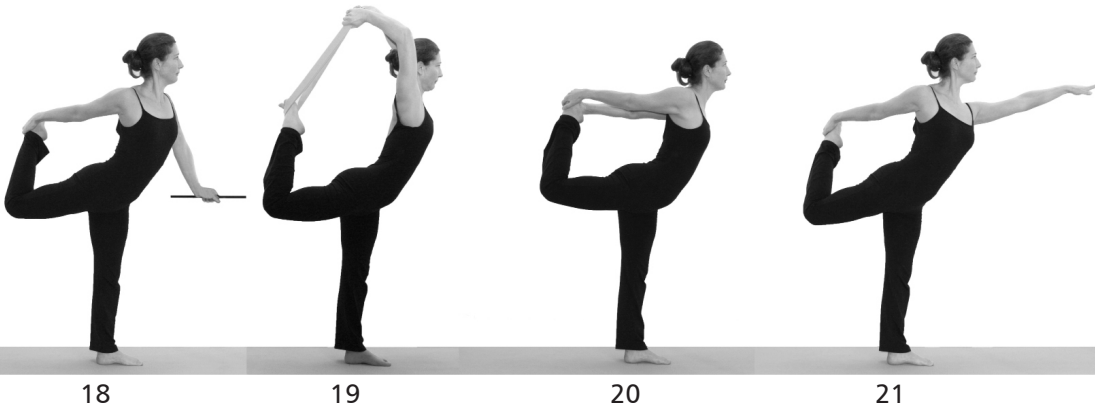


17

V. RelaxeZ-vous le temps de quelques respirations amples en Uttanasana souple (12), jambes légèrement pliées et bras ballants. Revenir en Tadasana (15), posture neutre debout.

Étirement du quadriceps sur une jambe : pliez la jambe droite et agrippez la cheville. Gardez les genoux proches l'un de l'autre ainsi que le bassin de face (16).

Respiration ample. Expir : descendre ensuite le tronc parallèle au sol (17). Gardez la cuisse de la jambe droite dans l'alignement du tronc, genou vers le haut, la tête est dans l'axe de la colonne. Respiration ample. Inspir : redressez le tronc doucement. Expir : re-déposez le pied droit au sol avec contrôle. Répétez de l'autre côté. Terminez en Tadasana (15).



18

19

20

21

VI. A partir de Tadasana (15), transférez le poids du corps sur la jambe gauche. Pliez la jambe droite et agrippez la cheville avec la main droite. Tendez la jambe droite en montant le genou et en relevant haut le talon tout en prenant appui avec la main gauche pour ne pas perdre l'équilibre (18). Pour stabiliser la posture, penchez-vous légèrement en avant. Gardez le bassin de face et redressez le buste. Respiration ample. Répétez de l'autre côté. Reprendre la posture (18) en plaçant le pied droit dans une sangle, tendez la jambe droite vers le haut en vous aidant de la traction de la sangle. Montez les coudes pour étirer le

buste et ouvrir la cage thoracique (19). Pour approfondir, remplacez la sangle par les deux bras (20). Pour progresser vers Natarajasana, partez de la posture (18) et montez le bras gauche à l'horizontale (21). Maintenez le bassin de face, remontez encore le genou droit, redressez au maximum le buste. A chaque étape, respirez amplement. Travaillez de chaque côté.

Pour Natarajasana (22), montez le bras gauche à la verticale, gardez le regard immobile et fixé sur un point devant vous. Veillez à l'équilibre entre l'étirement de l'avant de la cuisse droite et l'étirement du dos. Respiration profonde. Expir: relâchez doucement. Répétez de l'autre côté.



22