

Chaque posture de yoga a un archétype qui donne un sens à la pratique.

TADASANA(la montagne)

En sanskrit, Tada” signifie “montagne” et “asana” désigne une posture. Cette appellation fait référence à la stabilité et à la force calme d’une montagne. La posture appelle à un ancrage profond dans le sol, tout en restant ouvert et en nous élevant vers le ciel.

Elle appelle à la connexion profonde entre l’homme et la nature, nous invite à retrouver notre équilibre intérieur en harmonie avec notre environnement.

Elle invite à la confiance en soi, à la stabilité émotionnelle et à la détente

En exécutant la posture de la montagne, nous devenons la montagne majestueuse, stable.

VRIKASANA (ARBRE)

L’arbre est universellement considéré comme un symbole du lien entre le ciel et la terre, entre la conscience et la matière.

Des racines aux sommités, des pieds à la tête, les polarités sont unifiées au centre pour amener équilibre à l’être.

Imiter l’arbre c’est adopter pendant quelques instants ses qualités de croissance dans l’immobilité.

Cette posture de yoga est un merveilleux exercice pour jauger l’état de notre agitation mentale et de notre concentration

VIRABHADRASANA Le Guerrier

Veera est le héros courageux.

C’est un avatar de SHIVA, un guerrier spirituel. L’histoire raconte que SHIVA était marié à Sita la fille d’un roi sage qui ne faisait pas grand cas de son gendre qui lui paraissait trop en marge et sauvage. Lors d’une grande fête de sacrifices que le roi organise pour les Dieux , le roi n’invite pas SHIVA Alors qu’il est une des principales énergies divines. Sita en est très affectée et s’immole par son propre feu intérieur. Lorsque SHIVA apprend cela, il entre dans une grande colère, s’arrache une mèche de cheveux de laquelle naît le guerrier VIRABHADRASANA . Il décapite son beau père pour le punir et rétablit l’ordre divin. Puis il médite en attendant la réincarnation de Sati en Parvati.

DURGASANA LA DÉESSE

La déesse ou Shakti est l'aspect féminin de la puissance créatrice universelle. Son énergie est plus brute. On la définit comme la consort ou parèdre de SHIVA (= Qui a des intérêts communs, qui appartient au même groupe), tous deux sont égaux ou complémentaires.

Leur union conduit au processus éternel de création renouvellement. SHIVA est la conscience pure, Shakti est l'énergie qui lui permet de se manifester.

Cette posture symbolise la beauté, la force et la symétrie, elle permet de sentir la puissance intérieure et le pouvoir donné.

NATARAJASANA ou le danseur

Lorsqu'il lève le pied, SHIVA crée le monde (mouvement d'émission) ; lorsqu'il le pose sur le sol, il le détruit (mouvement de résorption).

La figure de Shiva est en équilibre, symbolisant la dualité de l'existence et l'interdépendance de la création et de la destruction.

Avec le pied droit, SHIVA écrase un petit personnage, le démon nain APASMARAPURUSA, qui incarne le mal et l'ignorance.

Il a parfois 2, parfois 4 bras :

Un bras fait un geste de bénédiction (abhayamudra) ou bien le spectateur est invité à se joindre à cette danse de la vie

L'autre pointe vers le bas (dola hasta) en direction du démon écrasé, symbolisant l'ignorance. Ou bien pour indiquer que la danse a lieu ici et maintenant

Comme SHIVA, nous pouvons prendre conscience de notre pouvoir de création, de protection, de destruction. À notre niveau, une prise de conscience de notre pouvoir, de nos actions et de leurs répercussions sur le monde

LES MUDRAS DE DANSE

Mudra » veut dire « sceau », le sceau entre l'humain et le divin par le geste

Les mudras sont les positions et les gestes symboliques des mains utilisés dans la danse indienne classique, dans la iconographie hindoue et bouddhiste, les arts du spectacle et la pratique spirituelle, y compris le yoga, la danse, le théâtre et le tantra.

Chaque mudra a une signification : il peut exprimer un sentiment, une action, un dieu, un élément naturel (eau, feu, vent, etc.).

Il existe au moins 28 mudras formés à l'aide d'une seule main, et au moins 23 mudras formés à l'aide des deux mains .

Les élèves ont pu découvrir SARPASIRSA, SIKHARA, DOLA HASTA, PATAKA et TRIPATAKA.

A l'aide de ces mudras essentiels, le danseur ou la danseuse, peut créer une multitude de combinaisons

le danseur doit exprimer le sens de la chanson par des gestes de la main.

Les mudras aident donc le danseur à exprimer et à raconter son histoire.

En l'occurrence, la figure de Shiva est un véritable creuset de symboles. Chacun d'entre eux cache une profonde leçon spirituelle qui peut être d'une grande aide dans la réflexion et l'exploration de certains aspects de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

MUDRA DE SHIVA LINGAM

Ce symbole est l'union de 2 polarités complémentaires masculin et féminin.

Shivalingam Mudra est surnommé « la force créatrice sacrée ».

Shiva est habituellement représenté par un phallus stylisé appelé LINGAM, symbole de création représentant son énergie et son potentiel associé au yoni une dalle de pierre représentant l'organe féminin, la matrice du monde.

Par l'union du lingam et du yoni, l'Absolu qui se déploie dans le monde prouve qu'il surmonte l'antagonisme mâle-femelle ou spirituel-matériel.

MUDRA DU SERPENT: SARPASIRSA

Shiva est généralement représenté avec un serpent enroulé autour de son cou ou comme ornement sur son corps.

Le serpent ou Naga représente son pouvoir de destruction et de régénération, car le serpent peut tuer et guérir en même temps. Il symbolise le pouvoir cosmique de la Kundalini, et incarne également l'énergie vitale et la sagesse.

La Kundalini est l'énergie spirituelle enroulée à la base de la colonne vertébrale. Shiva est considéré comme le « Seigneur du Yoga » et son lien avec les serpents peut représenter sa domination sur cette énergie spirituelle.

MUDRA DE LA LUNE: CHANDRAKALA

Le chignon de SHIVA est le siège de son pouvoir d'ascète. Dans ses cheveux est accroché un croissant de lune : CHANDRA. Le croissant de lune symbolise la purification, l'immortalité, la beauté et la paix intérieure. Il est également associé au nectar de l'immortalité et au pouvoir de guérison.