

NATARAJASANA – Marine Savioz

Le roi des danseurs ou danseur cosmique

Trouvez la verticalité et fixez le regard sur un point immobile.

Prenez conscience de votre centre et déplacez-vous sur la jambe d'appui ; en premier la jambe droite.

Pensez à engager mulabandha et nabhibandha afin de protéger votre dos et de renforcer votre centre.

Plier la jambe gauche en arrière et attrapez le pied ou la cheville avec la main gauche sur l'expiration.

Tendez le bras droit devant vous le dos de votre main face à vous, la paume face à l'univers.

Allongez votre colonne vers le ciel, grandissez-vous. Sentez le sol vous soutenir et votre haut du corps se déployer vers le ciel.

Allongez votre nuque et ramenez le menton dans un léger jâlandharabandha.

Rapprochez les omoplates, baissez les épaules.

Ouvrez votre cœur.

Le pied gauche monte progressivement sur chaque inspir. Gardez l'axe de la jambe qui monte parallèle à la jambe au sol, vos hanches toujours alignées sur une même ligne afin de protéger vos lombaires. Tenez votre bassin pour limiter la cambrure du dos. Le périnée est toujours engagé.

Plus vous montez le pied gauche vers le ciel, plus vous ajustez votre équilibre en basculant légèrement votre buste vers l'avant en gardant toujours comme but d'aller vers le haut.

Le pied pousse dans la main qui le tient. Allez doucement dans cette montée de la jambe et pensez à régulièrement vérifier votre équilibre, votre bassin, votre colonne, votre nuque.

Gardez bien la jambe qui se lève dans l'axe de la hanche, afin qu'elle ne s'ouvre pas vers l'extérieur.

Prenez conscience de ces deux forces qui s'opposent. Celle qui vous amène au sol, plante vos racines dans la terre et celle qui vous élève vers le ciel, qui vous amène de la légèreté.

Gardez votre centre toujours bien engagé, le bassin en légère antéversion.

Laissez la grâce du danseur cosmique pour porter.

Si vous manquez d'équilibre, montez moins haut la jambe, ou avec la main tendue devant vous tenez vous à un mur ou tout autre appui à la hauteur de votre tête afin de pouvoir ressentir le soutien dont vous avez besoin pour goûter cette posture.

Restez toujours à l'écoute de vos sensations et ne forcez pas.

Si cela est possible pour vous, montez le pied gauche vers le ciel, allongez la jambe et si les épaules sont bien échauffées et ouvertes vous pouvez tenter la prise du pied par le haut. Passez le bras à côté des oreilles, l'épaule effectue une rotation, levez les coudes vers le ciel, tenez le pied, faites les ajustements nécessaires que ce soit au niveau du bassin afin qu'il soit droit, au niveau du buste en le cambrant, l'ouvrant plus, tout en gardant la nuque et la colonne longue.

Faites la même chose de l'autre côté.

Variante avec sangle

Une sangle peut bien entendu être utilisée.

Placez votre sangle devant la jambe qui va monter lorsque nous sommes au point de départ. Tenez-la avec les deux mains. Tournez les poignets et montez vos bras, coudes pliés, mains près de la nuque. **Les triceps s'étirent.** Déplacez vos mains le long de la sangle ; le pied monte. Tenez fermement le ventre ; le nombril revient en arrière. Tenez le bassin pour que le dos se creuse lentement seulement. Contractez le périnée. Fixez un point sur le sol devant vous. **Sentez l'étirement de l'avant de la cuisse, le quadriceps.** Arrêtez-vous quand vous sentez que l'étirement est suffisant. Il doit être harmonieux, des lombaires jusqu'aux omoplates. **Si vous sentez votre genou à l'arrière, descendez plus bas ; vous êtes allé trop loin.**

Pour sortir de la posture, laissez les mains glisser le long de la sangle puis reposez le pied et sentez vos latéralités gauche-droite.

Alternez.