

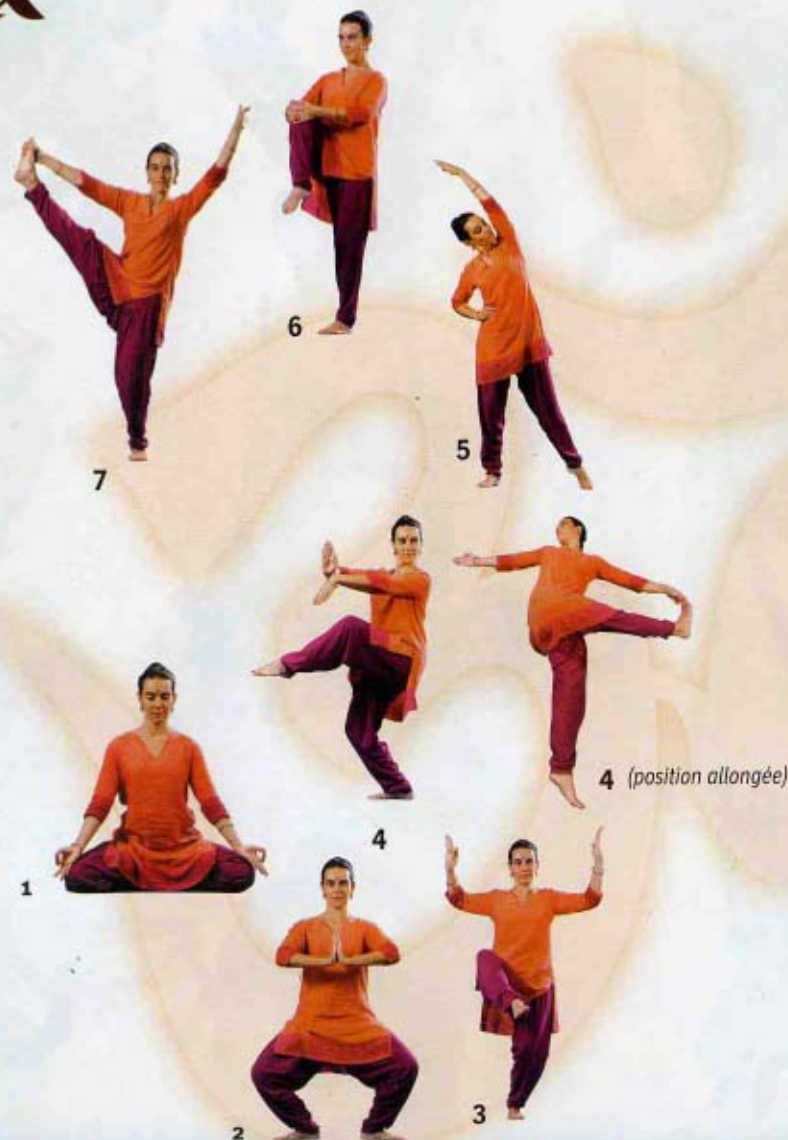
BHARATA NATYAM

Charmez les dieux avec le Yoga de la danse

Qu'on l'interroge sur le sens de sa pratique du *Bharata Natyam*, envoûtante danse traditionnelle de l'Inde du sud surgie de la nuit des temps, Maya* répond toujours dans un sourire : « Le plaisir : la danse sacrée révèle en moi la nature jubilatoire d'exister. Ceci me met en contact avec une force vitale qui a rapport avec l'enthousiasme... » Le saviez-vous ? La racine grecque du mot enthousiasme vient de « théos » qui veut dire : avoir le dieu en soi. Tout un programme pour ce professeur de Yoga de Madras, qui met le travail du souffle au centre de son art. Le Yoga de la danse des dieux en possède les trésors ; son maître répétait : « Le respect et la mise en pratique de tous ces éléments techniques requièrent une tension physique et mentale extrême de la part de la danseuse. Le *Bharata Natyam* est comme un Yoga. Tous deux contiennent toutes les disciplines, tous les sujets, tous les arts. On retrouve également l'engagement personnel de la pratique quotidienne, de préférence tôt le matin à jeun. Cette autodiscipline permettra de déboucher sur un contrôle de plus en plus fin de l'âme... »

Quelques bons conseils pour réussir votre atelier :

Le *Bharata Natyam* permet d'envisager le corps comme un instrument sacré au service de la réalisation des « buts de l'homme », *purushartha*. C'est ce qui en fait une des formes artistiques les plus nobles et directes... Une aventure énergétique hors du commun, où vous devrez apprendre *Angam sutam* : le placement parfait, segment par segment, de toutes les parties (*angam*) du corps, jusqu'à la plus petite unité. *Kaala pramaana* : le respect absolu du tempo musical (*laya*) et l'allégerance totale de la danseuse au rythme (*talam*). La pureté des mouvements s'obtient par la pratique quotidienne des *adavu*, unités de danse utilisant sur un rythme



défini chaque partie du corps. Observez cet enchaînement de Hatha Yoga inscrit dans le OM, la lettre sacrée des Védas scandée en offrande par les Devadasis, ces servantes de Shiva et Vishnou. Chaque photo permet un arrêt sur images : comparez ces postures avec les élans de la danseuse (enchaînement du bas). Après un départ en Lotus (1), enchaînez avec le Cavalier (2). Passez ensuite l'Equilibre de Shiva (3). L'étape suivante relie Shiva Nataraja dans la danse et la Grande Torsion au sol du yoga (4). « Shiva vu d'avion », plaisante Maya. Vous arrivez alors à l'Inclinaison en ½ lune (5). Puis au Livre fermé (6) avant de terminer par l'Equilibre (7). Exercez-vous seul(e), si possible devant une glace, en prenant conscience de suivre le tracé de la lettre sacrée OM. Cet enchaînement vous aidera à vous élever d'une position assise vers une posture debout. Avec un peu d'entraînement, vous pourrez pressentir les bienfaits de ce baller sacré, où yoga et danse se marient à chaque souffle pour vous ouvrir les portes de a divine harmonie...

(1) - Guru Herambanathan, dépositaire de la tradition dansée de Thanjavur.

