

# TANDAVA ASANA 79

## "Tandava-asana".

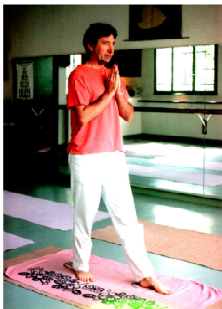
### La posture de la danse cosmique

Le symbole qui émane de cette posture est la danse cosmique de Shiva.

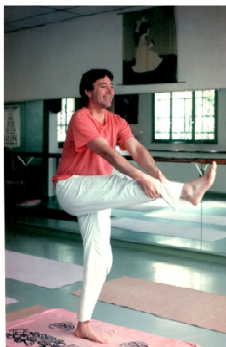
Dans la tradition indienne  
Shiva le destructeur est celui  
qui permet la venue d'une nouvelle création.  
Pour nous cette posture est la porte  
vers la libération de l'âme des entraves  
du corps et du mental.

La libération est possible grâce au développement  
du "soi" notre être intime.

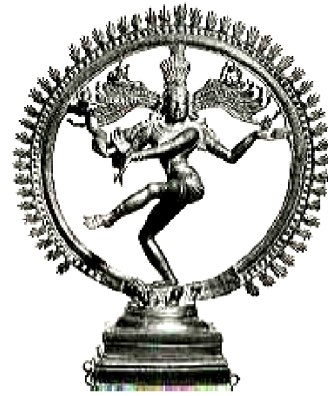
La demeure de Shiva sur terre est Bénarès,  
sa demeure celeste est le mont Everest.  
Cette posture augmente notre force vitale sous  
tous ses aspects physique, mental et spirituel.



1



3



### LA DANSE COSMIQUE DE SHIVA

1) Debout; respirez largement  
les mains en yoga mudra.

2) Préparer le corps en prenant tour  
à tour un genou puis l'autre dans les deux mains,  
debout sur une jambe tendue l'autre jambe restant  
pliée. le regard sur un point pour préserver l'équilibre.

3) Reprendre un genou dans les deux  
mains puis progressivement tendre la jambe  
à l'horizontale le regard droit devant.

idem de l'autre coté.

4) Reprendre la position ensuite saisir  
le pouce du pied de la jambe tendue  
avec la main opposée, tournez le haut du corps  
vers le coté de la jambe tendue et regarder derrière  
nous au loin pour trouver un point d'équilibre.



4

Concentration droit devant,