

La Danse amérindienne des 4 Directions

Voici une belle routine, qui allie les éléments de la nature, animaux y compris, avec notre propre être, tout comme les traditions indiennes du Yoga !

Cet exercice très puissant est un bon exemple d'un rituel quotidien, praticable en plein-air, que vous pouvez très rapidement intégrer à votre routine d'exercices !

Voici l'enchaînement des mouvements et petites phrases qui les accompagnent, prononcées à voix haute ou intérieurement avec votre plus belle énergie et tout votre cœur !

« L'aigle déploie ses ailes »

Jambes en petit écart, ouvrez lentement les bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules, paumes vers le sol.

« Puise l'énergie de la terre »

Ramenez les mains vers le sol, dont les doigts l'effleurent, puis y puiser symboliquement l'énergie.

« Nourris le cœur »

Portez les mains au cœur.

« Offre l'énergie aux arbres »

Vos mains vont vers le bas, côté G du corps, pendant que le pied D avance d'un pas vers l'avant.

Vos mains offrent l'énergie aux arbres en montant droit devant vous.

« Offre l'énergie au Soleil »

Vos mains redescendent du côté G du corps puis remontent côté D par-dessus l'épaule, pendant que le pied G fait un pas vers l'avant.

Vos mains reviennent au centre pour offrir l'énergie au soleil.

« L'aigle déploie ses ailes »

Tournez tout le corps d'un quart de tour vers la D pendant que les bras ouvrent à la hauteur des épaules.

Puis recommencez le cycle au complet, en faisant tous les mouvements lentement, de façon continue et en effectuant un quart de tour après chaque offrande au Soleil.






Détail d'un passage de « *Puise l'énergie de la terre* » à « *Nourris le cœur* » : observez bien l'attitude du corps. Les jambes restent légèrement fléchies.

1. Première image : le dos est droit quand on se penche, à partir du bassin.
2. Deuxième image : le dos reste droit quand on se relève pour porter les mains au cœur, toujours à l'aide de la charnière du bassin.
3. Troisième image : les fesses restent légèrement vers l'arrière quand le buste est revenu à la verticale.
4. Quatrième image : quand finalement on pose les mains sur le cœur, les fesses rentrent un peu tandis que le buste s'incline légèrement vers l'arrière.





Chez les Amérindiens, l'aigle, et plus particulièrement sa plume, symbolise la vérité et le courage.

Lors d'un cercle de guérison, la tenir dans sa main tout en prenant la parole implique que l'on s'engage solennellement à dire la vérité.

L'aigle étant l'oiseau qui vole le plus haut, on considère qu'il est celui qui est le plus près du Créateur, devenant ainsi un symbole d'élévation spirituelle. Pour cette raison, on utilise sa plume pour pousser la fumée du tabac, croyant qu'elle aide à faire parvenir les prières au Créateur. En donner une est la plus grande marque honorifique que l'on puisse faire à une personne.

Chaque plume d'aigle portée par un guerrier symbolise un acte de bravoure. Si un danseur laisse tomber une plume d'aigle durant un pow-wow, le festival entier doit s'arrêter et une cérémonie spéciale est conduite par des aînés pour qu'elle soit honorée et prise d'une façon sacrée et respectueuse.²

² Source : Wikipédia