

HASYA, Rasa ou saveur de la joie

Dans la tradition indienne, Rasa est une sorte d'énergie, partiellement physique, partiellement mentale : c'est « l'essence de l'émotion ». Ces articles, inspirés du livre « The Yoga of the Nine Emotions » *, sont complétés par des pratiques de Yoga.

PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Le yoga est une voie, mais aussi un état d'être paisible et équanime. Le chemin vers cet état comprend l'observation des processus intérieurs, c'est « *svadhyaya* », l'étude de soi. Au-delà de l'impermanence et des fluctuations émotionnelles, le Yogi recherche sa Vraie Nature, inaltérable. Il s'efforce de percevoir, sans juger, ce qui se trame et se bouscule en lui : ses constructions mentales, illusions, désirs, frustrations, qui tous se manifestent en prenant la couleur des différents Rasa.

Hasya, la Joie est un sentiment stimulant, sous-tendu par le mental, ses attentes et ses attractions. Si les répulsions se manifestent, la Joie s'en trouve instantanément altérée... Le sentiment de joie se décline du rire banal jusqu'à la joie ineffable des mystiques. La joie pure est sans cause apparente, elle vient de l'intérieur. *Hasya* se manifeste lorsque l'on est en phase avec la Vie et qu'on la ressent comme juste et bonne. Peter Marchand explique qu'on retrouve parfois *hasya* chez les fous... et souvent chez les enfants

et les jeunes. L'amour et l'émerveillement nous mettent en Joie. L'humour est un aspect de *hasya*. Dans la tradition indienne, *maya*, l'illusion Universelle, nous fait prendre l'éphémère pour la Vérité et devient sujet humoristique. L'humour peut être bon enfant... ou se faire parfois satyrique, voire sarcastique, dans des versions altérées de *hasya*...

Pour que la Joie demeure, Harish Johari recommande de s'efforcer de voir la beauté de la Vie, dans toute son illusion, et de la partager autour de soi. On ne rit jamais assez de bon cœur... et la joie est contagieuse! Parvenir réellement à voir l'humour en toute situation requiert une compréhension profonde de la nature du monde.

EN PRATIQUE

Pour rechercher la joie sans cause apparente : respirer profondément, pratiquer des enchaînements stimulants, puis l'immobilité prolongée dans les asana. Inviter la lumière, en pratiquant dehors ou en la visualisant. Méditer. Relâcher les tensions des hanches, du dos, du ventre. Pratiquer relaxation profonde et lâcher-prise. « Laisser couler » Privilégier la vie intérieure. Développer ressenti et force

intérieure. Rassembler l'énergie. Éclaircir l'esprit. Entretenir le feu intérieur avec un travail de détente du diaphragme... Et rire. Stimuler *udana vayu* : en chantant (en groupe si possible), avec les postures bras en haut... et/ou les postures inversées. Voici une pratique simple pour se connecter à la joie.

① RESPIRATION AVEC IMITATION MÉCANIQUE DU RIRE

1/ Debout, légèrement incliné en avant, pieds un peu écartés, mains sur le haut des cuisses, chuchoter : « Hoho Haha » en accélérant progressivement 10-20 fois.

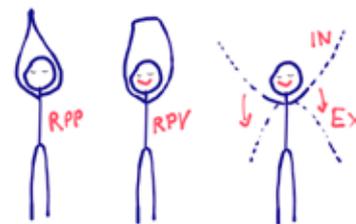
2/ Même exercice, mais dire à haute voix : « Hoho Haha » en augmentant progressivement le volume de la voix.

RESPIRATION ET SOURIRE

Debout, pieds légèrement écartés. Inspir profond : monter les bras par les côtés. Rétention poumons pleins quelques secondes, doigts entrelacés.

• **Expir** : retourner les paumes vers le haut + rétention poumons vides quelques secondes.

• **Inspir** : écarter les bras en « Y » avec un sourire intérieur.



• **Expir** : sourire en descendant au ralenti les bras par les côtés. Recommencer encore 2 fois.

② ARDHA CHANDRASANA SIMPLE

• Debout, pieds joints.

• **Inspir** : Monter les bras, entrelacer les doigts, index étirés.

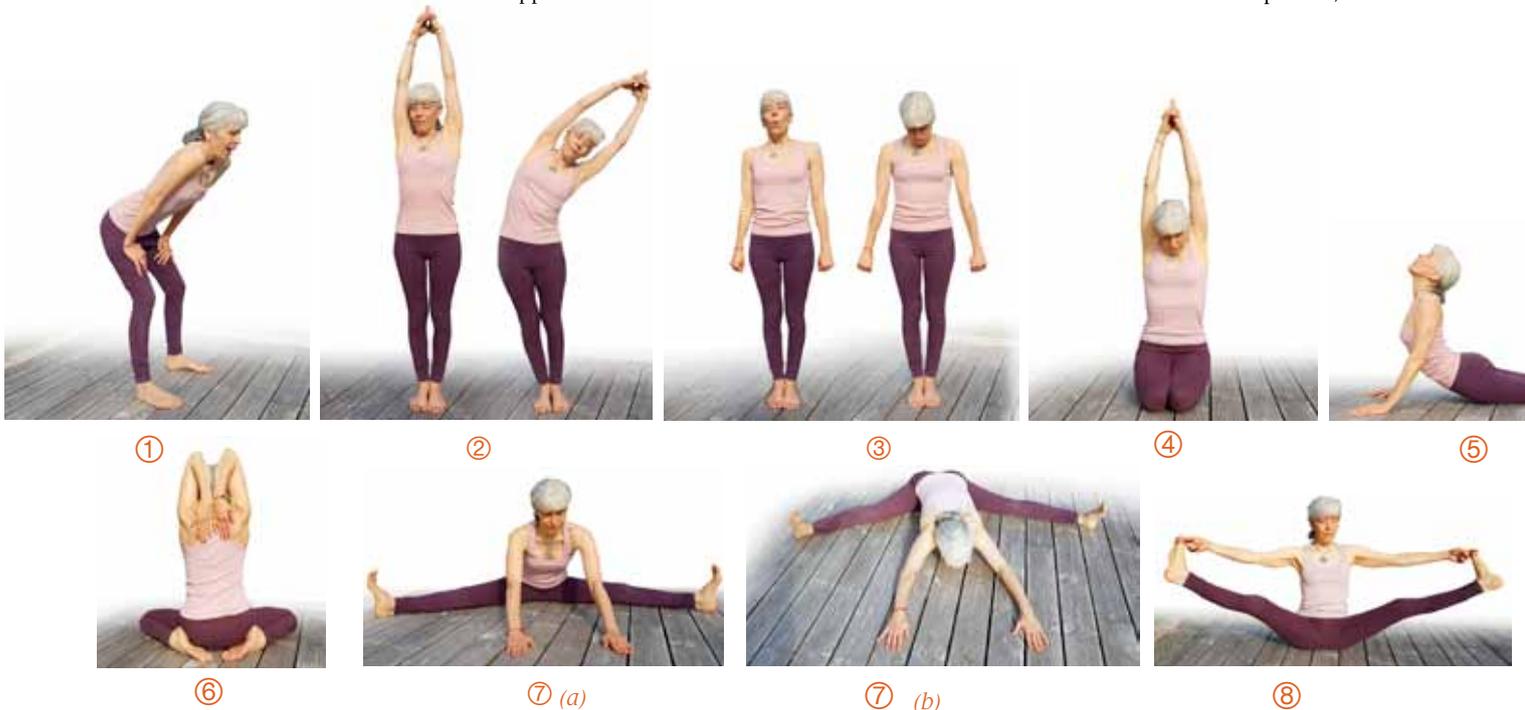
• **Expir** : fléchir le tronc à gauche. Dans cette position, pratiquer 30 respirations *kapalabhati*.

• **Inspir** : revenir en position verticale.

• **Expir** : descendre les bras. Même pratique à droite.

③ SKANDHA TATHA BAHU MULA SAKTI VIKASANA, Secouement des épaules

• Mains en poings. **Inspir** par la bouche en *kaki mudra* (comme pour aspirer par une paille). Rétention poumons pleins : gonfler les joues, amener le menton vers la fourchette sternale, fermer les yeux, puis secouer vigoureusement les épaules, en les mon-



tant/descendant. • Arrêter, relâcher les poings et **expirer** par le nez. Répéter 2 fois.

④ KALI MUDRA EN VAJRASANA

• Assis sur les talons, bras levés, doigts entrelacés, index étirés, amener le menton vers la fourchette sternale.

• **Respirer lentement** en *ujjayi* sur le rythme 4.16.8 (inspir 4, rétention 16, expir 8) ou un peu plus rapide.

⑤ BHUJANGASANA EN SITKARI

• Sur le ventre, pieds proches, mains à plat au sol, à la hauteur des épaules, omoplates rapprochées.

• La bouche est ouverte, dents dégaçées : **inspir** par les côtés entre les dents et les joues (*sitkari*) en montant dans le Cobra.

• **Expir** par le nez : redescendre, front au sol.

• Répéter 3 fois. Rester 3 respirations *sitkari* dans le Cobra, la 3e fois.

⑥ UTTANA MANDUKASANA

• Assis genoux écartés, pieds derrière et gros orteils proches (ou s'asseoir sur un coussin), bras levés, plier les coudes, les maintenir proches l'un de l'autre, paumes des mains à plat sur le dos.

• Apprivoiser le souffle.

⑦ UPAVISTA KONASANA

• **Inspir** : jambes écartées, tendues.

• **Expir** : basculer le tronc en avant, flexion à partir des hanches (sans arrondir le dos)(a).

• Poser les mains au sol ou, si facile, descendre progressivement le tronc et le front au sol(b).

⑧ URDHVA UPAVISTHA KONASANA

• Assis, jambes pliées et pieds écartés. Attraper les gros orteils, venir en équilibre, idéalement jambes et bras tendus. Redresser la posture et le dos en avançant le thorax. Fixer un point devant soi.



⑨ (a)

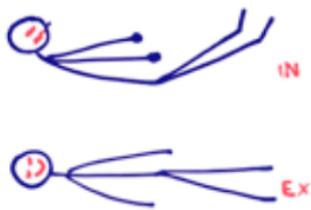


⑨ (b)

⑨ HALASANA / SARVANGASANA

• Monter les jambes et le bassin. Amener les pieds derrière soi et les mains vers les pieds. Relaxer le dos et le souffle dans cette variante (a).

• Puis monter dans la posture sur les épaules (b). Soutenir le dos avec les mains, en cherchant à verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes. Rester dans la posture selon le confort et l'habitude....



⑩ SPANDHA / NISPANDHA - SAVASANA

• Allongé sur le dos.

• **Inspir** : contraction du visage et de tout le corps, décoller tête, bras, jambes. Rétention poumons pleins : tenir la contraction quelques secondes.

• **Expir** : relâcher tout au sol, détente. Répéter 3 fois. Puis se reposer en *savasana*, en inscrivant un léger sourire sur le visage, sans forcer.



⑪ MANI RATNA MUDRA

(Mudra du joyau précieux)

• Assis. Joindre la base des poignets et les pouces ensemble. Joindre les index derrière le bout des pouces. Étirer/séparer les autres doigts. Placer les mains devant l'espace du cœur.

• Entrer dans le silence, le ressenti et l'espace du cœur. Si l'on aime chanter, terminer par un chant ou le *Om*.

* *The Yoga of the Nine Emotions*, Peter Marchand, Destiny Books. Ce livre a été écrit sur la base d'enregistrement des conférences de Harish Johari, professeur, auteur, artiste, reconnu en matière de Yoga, Tantra et Ayurveda.

Vous pouvez retrouver une fiche augmentée de cette pratique de yoga sur : www.yogamrita.com/blog

Michèle Lefèvre : www.yogamrita.com
yogamrita@gmail.com