

# SHRINGARA, Rasa ou saveur de l'amour

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 de Peter Marchand, « *The Yoga of the Nine Emotions* » \*, sont complétés par des pratiques de Yoga. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

À chaque instant de l'existence, nous sommes mus par les *rasa*, émotions ou couleurs intérieures. Sur le plan de l'équilibre général, certains *rasa* renforcent le bien-être, le principe d'homéostasie et la santé, alors que d'autres les déstabilisent. Mais cela ne remet nullement en cause le bien-fondé du *rasa* qui se manifeste. Par exemple, la tristesse, suite à une mauvaise nouvelle, la colère, dans certaines circonstances, sont légitimes et saines. Sous cet éclairage, on peut envisager la possibilité d'une « hygiène émotionnelle ».

Le point de départ, pour conscientiser les *rasa*, c'est d'adopter l'attitude de l'observateur (*drashtar* ou témoin), recommandée par Patañjali dans le *Yoga-sutra*. Cette disposition intérieure est un acte de Vérité (« *satya* ») qui permet l'accueil bienveillant et inconditionnel de chaque *rasa*, lorsqu'il surgit, sans le parasitage de l'auto-jugement. On peut alors identifier les *rasa*, les recevoir et

les ressentir pleinement, en toute honnêteté. Les nier, c'est s'empêcher de sentir... c'est se couper de soi... et de sa Nature profonde.

Le constat est implacable : les états, heureux ou malheureux, sont tous transitoires et se succèdent dans une véritable « ronde des *rasa* ». Ayant accepté cela, il est dès lors possible d'explorer la palette des saveurs de la vie, pour progressivement se libérer de la part d'ombre et développer la part de lumière en soi.

Le premier *rasa* est *shringara*. Ce terme sanskrit se rapporte à l'amour humain, romantique ou érotique. *Shringara* exprime aussi le sentiment esthétique et artistique : l'attraction, la beauté, l'harmonie. Dans la tradition hindoue, l'amour des *gopi* pour Krishna trouve sa source en *shringara*, pour finalement le transcender et se muer en *Prem*, Amour Universel. *Shringara* conduit, en cas d'union, à des moments de joie, de paix et d'émerveillement. Mais il génère, en cas d'absence, le manque, l'attachement.

*Shringara* invite naturellement à mettre en place une atmosphère agréable avec l'être aimé. L'amour

inspire à l'harmonie, à l'expression de la beauté, intérieure et extérieure. Il rend le couple créateur de son propre bonheur. En cela, il fait écho à l'amour dévotionnel.

## EN PRATIQUE

« *Sukha* » signifie agréable, confortable, ou encore « espace heureux », comme Gérard Blitz l'a joliment traduit. C'est un état d'esprit pour la pratique, qui développe les qualités d'harmonie et de bienveillance, propres au *rasa shringara*. Ancrage et équilibre vont installer *sukha*. Ouverture, espace, expansion se travaillent avec les extensions, la respiration yogique profonde et le chant de *mantra* doux. Le *Bhakti Yoga*, yoga de la dévotion ou de l'Amour est le yoga le plus proche de *shringara*. Voici une pratique simple pour se connecter à l'espace du cœur.

### ① RESPIRATION

« *VYANA VAYU* » (D. Frawley)

- Debout, pieds parallèles, mains sur le cœur.
- Inspir : monter les coudes, écarteter et étirer lentement les bras jusqu'au bout des doigts.

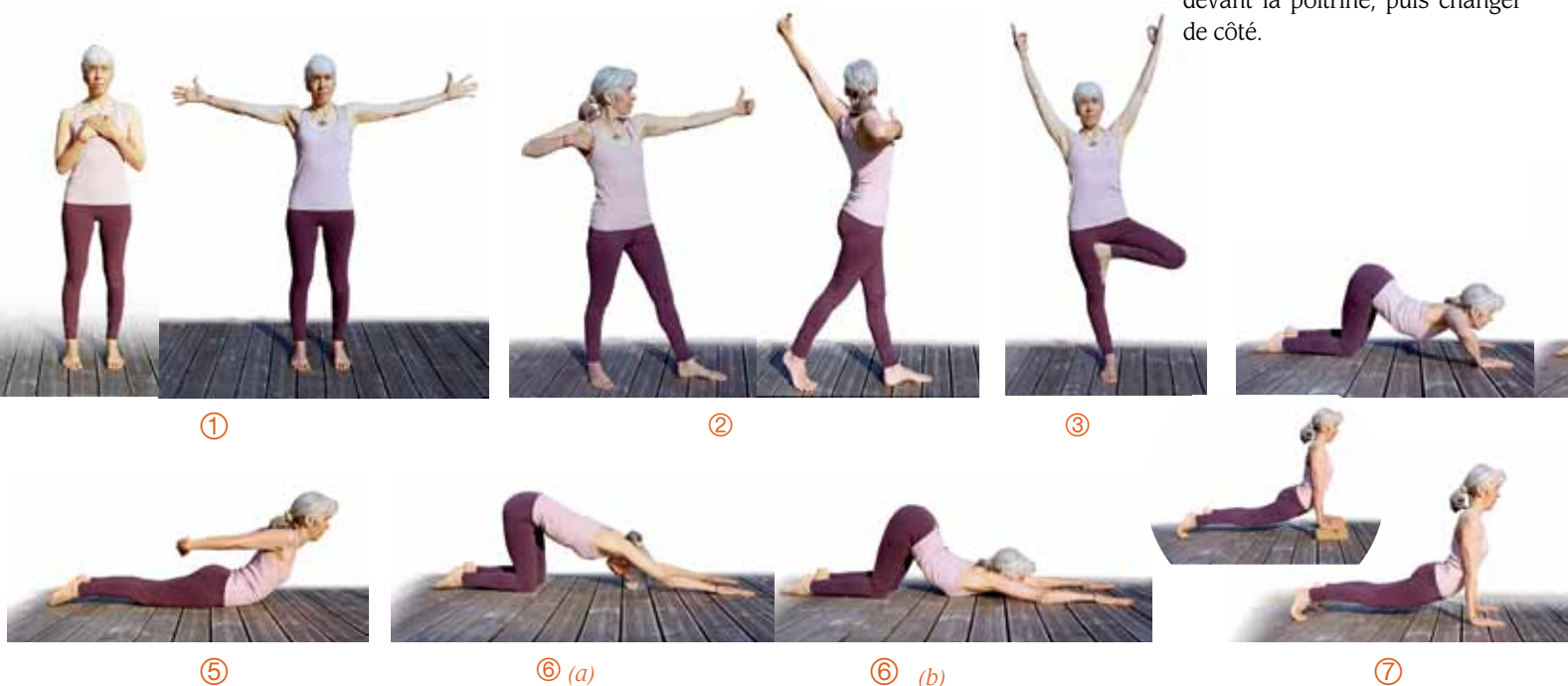
- Retenir le souffle pendant quelques secondes : envoyer *prana*, l'énergie vitale, partout, jusqu'au bout des doigts, au bout des pieds, à la surface de la peau.
- Expir : les bras souples reviennent au ralenti sur le cœur. Répéter 10 fois.

### ② ADAPTATION DE L'ARCHER de Sri Mahesh

- Debout, pieds légèrement écartés, tournés vers la gauche. Mains en poings, pouces pointés vers le haut.
- Étirer le bras gauche et saisir la corde d'un arc imaginaire avec la main droite. Tirer sur cette corde, en reculant le coude droit. Pointer la flèche vers le haut, puis tourner sur soi vers la gauche. Pour tourner encore plus loin, passer sur le gros orteil droit.
- Respirer plusieurs fois, puis revenir en expirant. Changer de côté.

### ③ VRKSASANA, bras en «Y»

- Prendre la posture de l'Arbre, index et pouce joints, bras étirés vers le haut, en « Y ».
- Garder la posture immobile, pendant plusieurs respirations.
- Ramener les mains jointes devant la poitrine, puis changer de côté.



#### ④ ENCHAÎNEMENT DE LA « BIELLE »

- À quatre pattes. En début d'inspirer : les coudes se plient, le dos se creuse, la poitrine avance.
- En fin d'inspirer : le poids passe sur les mains, les bras se tendent, le visage se tourne vers le haut.
- Expirer : le dos s'arrondit, les fessiers reculent et descendent vers les talons. Répéter lentement 10 fois.

#### ⑤ VARIANTE DE BHUJANG- ASANA, mains liées dans le dos

- Allongé sur le ventre, pieds proches. Entrelacer les doigts dans le dos, bras étirés.
- Sur une inspiration, monter le haut du corps, rapprocher les omoplates. Respirer plusieurs fois. Expirer : retour sur le ventre.

#### ⑥ UTTANA SHISHOSANA, étirement du Chiot

- (a) • A quatre pattes, cuisses verticales, mains au sol loin devant, étirer le dos et les bras.
- Respirer plusieurs fois dans la posture.
- (b) Variante en cas de grande aisance dans la posture : coudes, voire poitrine et menton au sol.

#### ⑦ URDHVA MUKHA SVAN- ASANA, Chien tête en haut

- À quatre pattes, étirer une jambe en arrière, orteils retournés, puis l'autre. Descendre le bassin, avancer le pubis, genoux tendus, à quelques cm du sol.
- Redresser la posture : presser les mains au sol, éloigner les épaules des oreilles, rapprocher les omoplates. Nuque longue, regarder droit devant soi. Utiliser des briques de yoga si nécessaire.

#### ⑧ BALASANA (l'Enfant), bras en PUSHSPANJALI MUDRA (Offrande de fleur)

- Se reposer sur les talons, en posture de l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut.

#### ⑨ MURCCHA, la respiration de « l'évanouissement » (du mental)

- Assis, jambes croisées, yeux fermés et détendus, mains en *jnana mudra*, index et pouces joints, paumes tournées vers le haut.
  - Inspirer profondément. Induire une détente profonde dans le corps. Installer *jalandhara bandha*, la ligature de la gorge, et expirer aussi longuement et subtilement que possible. Répéter 5 à 10 fois.
- Effets : provoque l'évanouissement de l'esprit et procure le bonheur.

#### ⑩ ASSISE MÉDITATIVE, MAINS EN PADMA MUDRA (LOTUS)

La base des mains, le bout des pouces et des auriculaires se touchent. Les autres doigts sont étirés.



Installer la conscience-témoin et cette visualisa-

tion : Assis devant une chaîne montaigneuse, contempler l'aube... Le ciel est empreint de reflets roses et orangés. Puis lentement, le soleil, rose-rouge, va poindre. Le visage et tout le corps reçoivent ses rayons et sa douce chaleur. L'espace du cœur devient comme un soleil intérieur qui diffuse ses rayons dans toutes les directions...

\* *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](http://www.yogamrita.com/blog)

Michèle Lefèvre : [www.yogamrita.com](http://www.yogamrita.com)  
[yogamrita@gmail.com](mailto:yogamrita@gmail.com)



④



⑥



⑧



⑨

