

# VIRA, Rasa ou saveur du Courage

*Rasa* est une énergie, partiellement physique, partiellement mentale : c'est « l'essence de l'émotion ».

*Vira* est le *Rasa* du Courage, de l'assurance et de la « non-peur ». Son énergie rajasique invite à l'action et à la transformation.

Le Courage ne s'improvise pas : c'est une valeur qui se travaille, avec patience et détermination. Ainsi développé, *Vira* ouvre la porte vers des changements durables, qui peuvent balayer d'anciens schémas de pensée. PAR MICHÈLE LEFFÈVRE

**Le Courageux explore des espaces au-delà des limites communément admises. Il développe une exigence envers lui-même... et probablement aussi envers les autres. Son excellence nourrit parfois un sentiment de différence ou l'envie de s'isoler. Cependant, vouloir se distinguer est vain et éloigne de la réalité : l'humanité est profondément interdépendante.**

*Vira* inclut la notion de dépassement de soi... et la compétition est un de ses aspects. Le Courageux s'entraîne, teste et améliore ses capacités, et cela le motive. Le problème surgit lorsque gagner devient une nécessité, et perdre, une honte.

Le Courage procure force et assurance. Mais *Vira Rasa* perd de sa superbe, lorsque l'orgueil paraît : c'est le signe que le *rasa* du Courage n'est pas totalement maîtrisé.

Peter Marchand explique qu'il n'y a qu'une frontière étroite entre le Courage, la fierté et l'arrogance... Le véritable Courage requiert un parfait contrôle du corps, de l'esprit et de l'égo. L'introspection, le discernement et la discrimination sont les outils du *Jnana Yoga*, le yoga de la Connaissance, qui invite à explorer la nature profonde de l'être, le Soi (*svadhyaya*).

Le Courageux ne parle pas de son Courage : il vise des objectifs nobles et offre, avec humble confiance, sa force et ses services. Etre en vie nécessite une certaine dose de courage. Vivre aussi parfaitement que possible, en étant juste, en respectant le *dharma*, les lois universelles, requiert, à chaque instant de l'existence, une grande force, de la présence et beaucoup d'humilité : c'est une voie (*sadhana*) du Courage. Maintenir toute forme de discipline est *Vira*.

## EN PRATIQUE

Le Courage renforce sur tous les plans. Il est indispensable sur la voie du Yoga, pour maintenir une pratique (*sadhana*). Pratiquer régulièrement le Hatha Yoga est donc une autre forme de *sadhana* du Courage.

Les postures debout procurent stabilité, ancrage, puissance et endurance. Les postures inversées, l'apprentissage d'équilibres complexes ou de postures nouvelles, accroissent l'audace et la persévérance. Les postures d'extension ouvrent la voie vers la confiance en soi.

*Asana*, *pranayama*, *mudra*, *dharana* (concentration) et *dhyana* (méditation), augmentent le niveau de *prana*, l'énergie vitale, tout en entretenant l'équilibre d'*agni*, le feu métabolique. Leur pratique régulière développe *vira*, la force intérieure, rassemble l'énergie et éclaircit l'esprit.

### ① TADASANA ET NAMASKAR MUDRA -

**Posture debout avec geste du Salut**

- Debout pieds joints en *tadasana*, mains jointes devant la poitrine.

Puis, croiser les avant-bras en **VAIKARA MUDRA**

**Geste du bouclier**

- Croiser les avant-bras en *vaikara mudra* devant la poitrine, bras droit vers soi. Faire des poings, pouces vers l'extérieur, pectoraux toniques, épaules basses et nuque longue. Méditer sur le Courage et la force intérieure.



### ② VIRABHADRASANA I, le Guerrier I

- Faire un grand pas en arrière avec le pied gauche, jambe droite fléchie à angle droit.

- Rester sur l'avant du pied gauche, placer le bassin de face. Ouvrir l'aîne gauche, en reculant le ventre et en dépliant le genou gauche. Étirer les bras vers le haut, joindre les paumes.

- Respirer.



**③ BRAS EN CHANDELIER**

• Placer les bras en Chandelier, paumes de face. Ressentir la puissance de l'*asana*. Respirer.

**④ PUSHANJALI MUDRA, geste de l'Offrande de Fleurs**

• Placer les bras à l'horizontale, mains jointes, paumes dirigées vers le haut. Respirer. Percevoir le désintéressement et la générosité du véritable courage.

• Changer de côté et répéter le même enchaînement.

**⑤ PRÉPARATION À ASHVA SANCHALANASANA, le cavalier**

• En fente avant, genou gauche au sol, bien reculé, pied droit sur une brique de yoga.

• Respirer en travaillant l'étirement des jambes et l'ouverture de l'aîne gauche.

• Contrer la bascule du bassin vers l'avant en reculant le ventre.

**⑥ ANJANEYASANA**

• Enlever la brique, étirer les bras au niveau des oreilles, ouvrir la région du cœur dans une grande extension. *anjanya* est un des noms d'Hanuman, le dieu singe, symbole de Courage et de dévotion.

• Respirer, puis changer de côté, en reprenant avec le Cavalier.

**⑦ URDHVA MUKHA SVANASANA, Chien tête en haut, avec des briques**

• À quatre pattes, les mains à plat sur deux briques, étirer une jambe en arrière, orteils allongés, puis l'autre.

• Descendre le bassin, avancer le pubis, genoux tendus, à quelques cm du sol. Presser les mains sur les briques, éloigner les épaules des oreilles, rapprocher les omoplates.

• Nuque longue, regarder droit devant soi. Contacter force et puissance. Respirer.

**⑧ BALASANA - l'Enfant, bras en PUSHANJALI MUDRA (Offrande de fleur)**

• Pause, assis sur les talons, en posture de l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut en *pushpanjali mudra*, le geste de prière et d'offrande.

**⑨ ADHO MUKHA VRKSASANA contre un mur – Demi-Arbre renversé**

• À partir du mur, mesurer au sol la longueur des jambes.

• Poser les mains (écartées de la largeur des épaules) à cette distance, en faisant face au mur. Maintenir les épaules loin des oreilles.

• Placer un pied contre le mur, repousser le sol des mains, en appui sur les bras tendus. Puis monter l'autre pied sur le mur.

• Faire des pas en arrière, jusqu'à avoir les jambes perpendiculaires au mur, tronc et bras perpendiculaires au sol.

• Respirer. Connecter à la structure profonde du corps et à sa puissance. Puis descendre pas par pas, vers le sol.

**⑩ SETU BANDHASANA, Pont lié**

• Allongé sur le dos, pieds au sol derrière les fessiers, parallèles et écartés de la largeur du bassin.

• Soulever bassin et dos pour entrelacer les doigts les uns dans les autres.

• Monter plus encore le bassin, rapprocher les omoplates, ouvrir la région de la poitrine. Respirer.

**⑪ SAVASANA, Cadavre**

• Se ressourcer quelques minutes.

**⑫ ABHAYA HRIDAYA MUDRA Geste du Cœur sans Peur**

• Assis, mains dos à dos devant la poitrine, main droite vers soi. Attraper : le bout de l'auriculaire gauche avec l'auriculaire droit, le bout du majeur gauche avec le majeur droit, le bout de l'index gauche avec l'index droit. Puis joindre le bout de l'annulaire et du pouce de chaque main. La *mudra* du cœur courageux procure calme et vitalité.



Ces articles sont inspirés du livre *The Yoga of the Nine Emotions* de 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)



⑩



⑪