# Rasa ou saveur de la TRISTESSE

*Rasa* est une énergie, partiellement physique, partiellement mentale : c'est « l'essence de l'émotion ».
**Bien que nous connaissions généralement le mot *karuna* dans son sens le plus élevé, de Compassion, la signification commune de ce mot sanskrit, en termes de « *rasa* », est de l'ordre de la souffrance, de l'affect et de la tristesse.** PAR MICHÈLE LEFÈVRE

**La Tristesse est de nature *kapha* et son élément dominant est l'Eau ; cela se traduit dans une certaine lenteur à s'installer et à se dissiper. La Tristesse s'insinue parfois jusqu'à devenir un état ambiant, une toile de fond, dont on n'a plus vraiment conscience.**

Comme chaque *rasa*, la Tristesse est nécessaire et salutaire, en cas de deuil par exemple. C'est pourquoi il convient de lui donner l'espace nécessaire pour qu'elle puisse s'exprimer et mûrir. La cacher, la retenir, la ferait ressortir plus tard : tout comme l'eau stagnante d'un étang paraît propre, mais se trouble dès qu'elle est remuée.

Le manque d'entrain, la lassitude, la fatigue peuvent être des signes de tristesse, voire de tendance dépressive. Nous savons que les *rasa* sont tous impermanents. Mais à notre insu, nous développons des habitudes émotionnelles, qui sont notre signature... et notre responsabilité. Si la Tristesse perdure, elle risque de devenir « une identité » ; elle se révèle alors destructive.

De manière générale, et que l'on en soit conscient ou pas, *karuna* naît lorsque l'on doit lâcher des attachements ou lorsque l'on vit des évènements que l'on aurait souhaités différents. En cela, son terreau est le même que pour la Colère. La différence fondamentale réside dans la réaction. La Tristesse naît du sentiment d'impuissance. Elle est passive, par nature, et peut conduire à la résignation, voire à l'abdication. Dans ses formes les plus graves, elle est nuisible à l'équilibre psychique et vital. L'expression d'une Colère refoulée est parfois indispensable pour sortir d'une Tristesse ancienne.

La Tristesse est une émotion à basses vibrations. Lorsque le niveau de *prana* est faible, tout coûte et l'on a tendance à se renfermer, pour conserver le peu d'énergie qui reste. L'intérêt pour le monde extérieur diminue, au fur et à mesure que les pensées de Tristesse envahissent le mental. Développer consciemment, sous forme de *sadhana* (pratique), le sentiment d'Amour, pour soi et pour autrui, est un chemin de guérison de la Tristesse. C'est ce même sentiment d'Amour qui permettra, à terme, de transmuter la Tristesse en Compassion.

## EN PRATIQUE

Pour dissiper la Tristesse sur le tapis, il est bon de développer *prana vayu*, l'énergie de vie et de RESPIRER. Stimuler *udana vayu*, la force de verticalisation, d'expression et de joie, est fondamental. Pratiquer régulièrement les *asana*, habiter le corps, le renforcer en douceur. Les postures d'équilibre sont fabuleuses pour arrêter le mental et entrer instantanément dans l'instant présent. Cultiver la lumière intérieure avec *tratak*, pratiquer une méditation guidée adaptée, et chanter des *mantra* sont de bonnes pistes aussi.

### ① UTTARABODHI MUDRA - Sceau de la plus haute Illumination

- Entrelacer vers l'extérieur les majeurs, annulaires et auriculaires, joindre les extrémités des index et des pouces, puis les étirer en opposition, index vers le haut et pouces vers le bas.
- Monter les bras à la verticale, épaules basses.
- Tenir la *mudra* quelques minutes. Si c'est inconfortable, plier les coudes et amener les pouces au-dessus du sommet de la tête.

### ② PRAPADASANA, Posture sur les Orteils

- Assis sur les talons, mains au sol, retourner les orteils, puis décoller/écarter les genoux, mettre en contact les talons.
- Une fois la posture stabilisée, placer les bras pliés à 90° devant soi, mains jointes, et coudes à la hauteur des épaules.

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

• Rester en équilibre dans la posture le temps que cela est possible.

### ③ VARIANTE DE BALASANA EN ÉCART, Enfant

• Assis sur les talons, écarter les genoux.
• Mains au sol, partir en flexion avant à partir des hanches et avancer les mains, en gardant le dos long, et bras étirés.
• Respirer plusieurs fois.
• Puis joindre les paumes des mains, plier les coudes au sol (sans les écarter) et amener les mains derrière la nuque. Rester le temps souhaité.

### ④ ADHO MUKHA SVANASANA, Chien tête en bas et variante

• À quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules et pieds écartés de la largeur du bassin, décoller les genoux et monter le bassin, ischions pointant vers le haut et l'arrière.
• Presser les mains dans le sol. Privilégier l'allongement de la colonne quitte, si le dos s'arrondit, à plier les genoux et à décoller les talons.
• Respirer plusieurs fois longuement.

### ⑤ PARIGHASANA, Verrou de porte

• Étirer le bras droit contre l'oreille. Incliner le bassin dans l'axe du tronc, vers la gauche.
• Placer la main gauche sur la jambe gauche. Le tronc reste de face. Respirer profondément et lentement plusieurs fois. Changer de côté.

### ⑥ PASCHIMOTTANASANA - Étirement de l'Ouest

• Assis jambes jointes allongées, étirer les bras vers le haut en se grandissant.
• Expir : fléchir à partir des hanches et basculer le tronc en avant, en allongeant la colonne, épaules détendues.
• Attraper les pieds ou poser les mains au sol. Rester 2 à 5 minutes, selon les possibilités.

### ⑦ EXTENSION - SUR LE DOS

• Installer perpendiculairement au tapis un traversin ou une couverture enroulée (moins haute).
• Placer l'arrière de la tête au sol, les omoplates sur le traversin, les jambes allongées et les bras autour de la tête. Relaxer les lombaires.
• Installer un souffle 1 : 2 (l'expir 2x plus long que l'inspir).

### ⑧ VIPARITA KARANI - Geste renversé, sur un traversin, contre un mur

• Placer le traversin à quelques centimètres du mur.
• S'asseoir sur le traversin, une épaule contre le mur.
• Allonger les jambes au mur, bassin à l'horizontal (ressentir un léger creux lombaire), arrière de la tête au sol. Placer un souffle 1 : 2 et se relaxer ainsi plusieurs minutes.

### ⑨ NADI SHODHANA - Respiration alternée avec rétentions

• Respirer en bouchant alternativement les narines avec le pouce et l'annulaire : expir narine gauche, inspir gauche ; rétention poumons pleins ; expir narine droite, inspir droite ; rétention poumons pleins. Cela constitue un cycle. Pratiquer 6-12 cycles, sur le compte 1 : 4 : 2.

### ⑩ SUKHASANA, chant du Om - assise

• Assis jambes croisées, inspir mains sur l'espace du cœur.
• Expir en chantant *Om*, tout en écartant les bras ; prolonger le son en étirant jusqu'au bout des doigts.
• Inspir : ramener les mains sur le cœur. Répéter plusieurs fois lentement.

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***

⑨

⑩