

Rasa ou saveur de la PEUR

Le *Rasa Bhayanaka* inclut toute une gamme d'émotions, du souci à l'anxiété, jusqu'à la terreur, en passant bien sûr par la Peur fondamentale, celle de la mort... PAR MICHÈLE LEFÈVRE

La source de la Peur, c'est l'inconnu. Elle existe pour remplir une fonction vitale : celle de protéger. Le danger immédiat est bien plus rare dans notre société qu'il ne l'a été à la préhistoire. La Peur a changé : moins liée à la survie, elle l'est plus au mental.

Un mental désécurisé se fait des films et imagine toutes sortes de scénarios terribles. Plus l'ego développe de désirs, d'attentes et d'attachements, plus il accumule de peurs, ensuite cultivées par le mental. L'ego se fige dans la Peur, s'identifie au corps et se voit seul, dans un monde effrayant. Il vit le sentiment de séparation : l'oubli de la nature du Soi. Dans cet état d'« Ignorance », il est happé par *maya*, et son Illusion s'apparente à un enfer, créé de toutes pièces par un mental transi.

La Peur, lorsqu'elle évolue vers une habitude réactionnelle, consomme énormément d'énergie. Elle épuise. Émerge un profond manque de confiance en soi et en la Vie. La Peur qu'il n'y ait pas d'issue bloque l'ouverture

mentale vers les solutions : la Peur paralyse.

Pour maîtriser la Peur, Peter Marchand recommande de développer la force intérieure, qui procure plus de contrôle sur le corps, le mental, l'ego et l'intellect.

Dans la vie, cultiver du Sens est salutaire. La Connaissance dénoue la Peur. C'est pourquoi la dimension spirituelle a un véritable potentiel libérateur. Si l'on prie ou si l'on médite régulièrement, si l'on prend conscience, au jour le jour, que le multiple est une expression du Un, alors, la Peur se désintègre progressivement. Lorsque l'Amour paraît, il n'y a plus de raison d'avoir peur. La douceur, l'amour, l'amitié éloignent la Peur et l'on se sent protégé et moins seul.

Tout anticiper est impossible. Fort de ce constat, on apprend à accepter sans Peur l'imprévisible. On peut dès lors plus sereinement accepter les coups du sort et en ressortir grandi, ou accueillir les opportunités, telles des cadeaux. Se faire du souci pour demain gâche le bonheur d'aujourd'hui...

EN PRATIQUE

La pratique du hatha yoga postural libère le mental et ramène au corps. Les équilibres et les postures debout procurent force intérieure et ancrage, les flexions instillent calme et sentiment de sécurité, les extensions ouvrent à la confiance en soi. Les postures inversées travaillent le dépassement des peurs. Les pratiques lentes lunaires calment l'anxiété. La méditation est préférable guidée, afin de sortir des ornières mentales de la peur. La relaxation et le Yoga Nidra procurent le ressourcement. Ces *mantra* pacifient : *Lam* (ancrage, force, sécurité), *Ram* (confiance en soi), *Hum* (courage), *Sham* (paix), *Som* (apaisement, lune), *Om Shanti* (Om Paix).

① 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 montant/descendant.
 - Arrêter, relâcher les poings et expirer par le nez.
 - Répéter 2x.

② VIRABHADRASANA II Guerrier, variante de l'archer

- Jambes écartées, tourner le pied gauche à 90° et le pied droit vers l'intérieur. Plier la jambe gauche à angle droit, tibia perpendiculaire au sol, cuisse, si possible, parallèle au sol.
- Tourner la tête à gauche, nuque longue. Faire des poings avec les mains, pouces vers l'extérieur. Comme si l'on bandait un arc, étirer le bras gauche, devant soi à l'horizontale, regard vers le poing, puis reculer le bras droit plié, main vers l'oreille.
- Respirer plusieurs fois. Changer de côté.

③ JANU SIRASANA, Posture de la tête au genou

- Assis jambes jointes et allongées. Plier la jambe gauche.
- Écarter le genou et amener le talon vers le pubis. Le corps reste face à la jambe droite.
- Inspir : Étirer les bras vers le haut, grandir la colonne vertébrale.
- Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, et allonger la colonne. Attraper le pied droit ou poser les mains sur la jambe.
- Respirer quelques minutes. Changer de côté.



④ ANANDA BALASANA, LA FÉLICITÉ DE L'ENFANT

- Couché sur le dos, plier les genoux vers soi et les écarter.
- Les jambes sont verticales et les pieds flex. Attraper les pieds par le bord externe ou par les gros orteils.
- Diriger doucement les genoux en direction du sol, sans décoller le sacrum.
- Respirer plusieurs fois.

⑤ HALASANA, Posture de la Charrue

- Allongé sur le dos, pousser les bras contre le sol et, par la force des abdominaux soulever les jambes, le bassin puis le dos.
- Venir poser les pieds derrière la tête si possible. Étirer les bras au sol et entrelacer les doigts les uns dans les autres. Si besoin, utiliser des couvertures.

⑥ MATSYASANA, Poisson

- Allongé sur le dos, placer les bras sous le bassin, paumes des mains au sol, coudes proches l'un de l'autre, poitrine dégagée, omoplates rapprochées.
- Sur l'inspir, soulever le tronc et la tête.
- Sur l'expir, poser le sommet de la tête au sol, sans y mettre de poids. Repousser le sol des coudes.
- Respirer plusieurs fois lentement.
- Pour quitter la posture, soulever la tête, rentrer le menton, dégager les bras. Repos en *savasana*.

⑦ SUPTA GARUDASANA, l'Aigle couché

- Allongé sur le dos, plier la jambe droite, pied au sol. Enrouler la jambe gauche autour de la droite, crocheter (si possible) le pied gauche autour de la cheville droite.
- Placer le bras droit perpendiculaire, devant le visage, enrouler le bras gauche autour du bras droit en passant par-dessous, puis attraper la main droite.
- Poser les mains sur le front, nuque longue.
- Se relaxer dans la posture, puis changer de côté.

Contribue à lâcher le mental.

⑧ UJJAYI PRATILOMA PRANAYAMA, Respiration Ujjayi à rebrousse-poil

- Expir/inspir par la narine gauche.
- Expir/inspir en *ujjayi*, par les 2 narines.
- Expir/inspir par la narine droite.
- Expir/inspir en *ujjayi*, par les 2 narines. Ceci constitue un cycle.
- Pratiquer 4-8 cycles.

Calme le mental en profondeur.

⑨ ABHAYA VARADA MUDRA, Geste de la non-peur et de la grâce

- Placer la main droite de face à la hauteur de l'épaule et la main gauche contre le bas-ventre, paume tournée vers le haut, en coupe.

Pacifie vata, procure sécurité et confiance en soi. Méditer dans cette posture.

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'enregistrements 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



⑧



⑨