

VIBHATSA

Rasa ou saveur du dégoût

Nous arrivons au terme de l'exploration des Nava Rasa, les neuf états intérieurs, avec Vibhatsa, le Dégoût, une forme de répulsion. L'insatisfaction et l'auto-apitoiement sont d'autres expressions de Vibhatsa, Rasa au niveau vibratoire le plus bas.

Vibhatsa est le lit de la dépression. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Le Dégoût se manifeste envers les autres ou envers soi-même. Il s'exprime sous forme d'incivilités, vulgarité, mauvaises manières, actes mal intentionnés, voire pervers. Les expériences négatives (indifférence, méchanceté, injustice) blessent l'ego qui, s'il se laisse aller, développe de l'aigreur et le sentiment de « s'être fait avoir ». On a pour lors le choix de se contrôler ou de s'abandonner au sentiment de Dégoût.

Si l'on rumine les constats négatifs, on s'enferme dans une réalité sombre. Pour s'en protéger, on cultive alors égocentrisme et satisfactions immédiates. Vibhatsa conduit à la négligence vis-à-vis de ses responsabilités, des autres et de sa propre santé. Force et volonté sont détruites par le Dégoût. La vie a le goût de l'échec et la négativité nourrit l'inertie (*tamas*) jusque dans le rapport au corps, que l'on ne respecte plus. Le piège s'est refermé. Pour sortir de ce cercle vicieux, Peter Marchand recommande de conscientiser cette inclination pour le Dégoût... puis de volontairement refuser de s'y plier, en arrêtant toute identification négative et en se tournant vers plus

de lumière. Pour se libérer de *vibhatsa*, confiance et volonté sont renforcées par la discipline qui consiste à ne pas se permettre de pensées, paroles, actions manifestant le Dégoût. Si l'on stoppe l'habitude d'exprimer du Dégoût, *vibhatsa* n'a aucune chance de persister. On sait que le langage vulgaire tire vers le bas. En y prêtant attention, on devient plus sensible aux vibrations, attitudes et qualités des mots employés. C'est le début de la prévenance... qui rend plus agréable aux autres...

EN PRATIQUE

Pour augmenter le niveau vibratoire :

- Faire du *pranayama*. Stimuler *prana vayu*, le souffle nourricier, et *udana vayu*, la force de verticalisation, d'expression et de joie, pour vivifier le corps et l'esprit.
- Rechercher la lumière extérieure, en méditation devant le soleil levant/ couchant ou la lumière intérieure avec *tratak* ou des visualisations.
- Développer une véritable discipline (*sadhana*) posturale. Privilégier les postures de renforcement, *kumbhakasana*, *vasisthasana*... d'extension, *ustrasana*, *bhujangasana*... et d'étirements latéraux, *parsvakonasana*, *parighasana*...

- Pratiquer le hatha yoga et chanter en groupe est encourageant et énergisant.

- Prioriser l'ouverture de l'espace du cœur et la conscience témoin au point entre les sourcils, tant dans le postural, qu'en chant et en méditation.

- Lorsqu'énergie et inspiration manquent, privilégier le travail en groupe; cela porte.

① KAPALABHATI, respiration du crâne qui brille

• Faire environ 50 expirations, rapides et précises : le ventre rentre.

• L'inspiration est spontanée : le ventre se relâche.

• Puis inspirer et faire une suspension poumons pleins de plusieurs secondes.

• Visualiser la lumière au niveau de la tête... clarté mentale.

• Répéter 2x.

② UDDIYANA BANDHA, la ligature de l'envol

• Debout, pieds écartés, inspir,

fléchir les genoux, prendre appui avec les mains sur le haut des cuisses.

• Expir complet, puis rétention poumons vides aussi longue que confortable, glotte fermée, les côtes s'écartent, comme pour inspirer.

• Dès que nécessaire, d'abord relâcher le ventre, puis la gorge, inspirer.

• Respirer quelques fois. Puis répéter 1 à 2x.

③ AGNI SARA, variante du brassage du feu sur poumons pleins

• Debout, pieds joints. Entrelacer les doigts.

• Inspir : monter les bras à la verticale, les clavicules se soulèvent et les aisselles s'étirent.

• Rétention poumons pleins : rentrer/relâcher les abdominaux de façon rythmique, 20-30x, selon les possibilités.

• Expir : relâcher l'abdomen, puis les bras Respirer quelques fois.

• Puis répéter 2x.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

④ LEVER DE BRAS/JAMBE EN DYNAMIQUE

- Debout pieds joints. Inspir : monter les bras tendus.
- Expir : descendre les bras et, en même temps, monter la jambe gauche. Inspir : monter les bras et redescendre la jambe.
- Expir : descendre les bras et monter la jambe droite.
- Ceci constitue un cycle. 5 à 10x de chaque côté, le rythme est soutenu, comme dans la respiration *bhas-trika* (Soufflet).

⑤ KUMBHAKASANA, la petite jarre (rétention)

- À quatre pattes, étirer une jambe en arrière, orteils flex, puis l'autre.
- Respirer quelques fois, puis enchaîner avec les deux postures suivantes, côté gauche.
- Puis refaire l'enchaînement à droite.

⑥ VASISTHASANA, posture du sage Vasistha

- Se placer en appui solide sur la main droite et monter le bras gauche.
- Passer sur la tranche externe du pied droit et ouvrir le bras gauche en croix.
- Respirer quelques fois, puis enchaîner avec *camatkarasana*.

⑦ CAMATKARASANA, action miraculeuse

- Plier la jambe gauche pour poser l'avant du pied au sol derrière soi.
- En équilibre sur les deux pieds et la main, ouvrir le tronc vers le haut et étirer le bras gauche dans le prolongement de l'oreille.
- Respirer quelques fois, puis revenir en *kumbhakasana*, puis *balasana* (Enfant).
- Reprendre *kumbhakasana* et faire l'enchaînement à droite.

⑧ SALABHASANA, Variante de la Sauterelle

- Allongé sur le ventre, pieds joints, front au sol et mains posées à plat au sol.

- Presser le pubis contre le sol et monter la tête, la poitrine et les jambes jointes.
- Respirer plusieurs fois lentement. Expir, quitter la posture.

⑨ JANU SIRASANA,

Tête au genou

- Assis jambes jointes tendues, plier la jambe gauche et amener le talon vers le pubis.
- Inspir, monter les bras et étirer le dos.
- Expir, fléchir le corps en avant, à partir des hanches.
- Attraper le gros orteil du pied droit ou poser les mains au sol.
- Respirer plusieurs minutes dans la posture. Changer de côté.

⑩ ANULOMA VILOMA, Respiration alternée

- Expir/inspir par la narine gauche. Rétention poumons pleins avec *mula* et *jalandhara bandha*.
- Expir/inspir par la narine droite. Rétention poumons pleins avec les *bandha*.
- Ceci constitue un cycle. Le rythme est 4-16-8. Pratiquer 4 à 8 cycles.

⑪ KALESHVARA MUDRA, Geste du Seigneur du Temps



- Placer les dos des deuxièmes phalanges les unes contre les autres.
- Étirer les majeurs, extrémités en contact, puis joindre le bout des pouces vers le bas : les mains forment un cœur. Placer la *mudra* devant le cœur.
- Méditer quelques minutes.

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



⑧



⑨



⑩