

NAVA RASA, les 9 saveurs ou états intérieurs

Rasa en sanskrit c'est « l'essence de l'émotion ». Ce mot signifie aussi « goût », « eau », « jus », « essence »,... et même « félicité ». *Rasa*, dans la culture indienne, c'est aussi une sorte d'énergie, partiellement physique et partiellement mentale. C'est un lien important entre le corps et le mental qui affecte nos pensées et nos émotions. John Marchand explique que les *rasa* nous affectent aussi certainement que la loi de la gravité affecte notre corps. *Rasa* est l'essence de tout ce qui est à l'extérieur et à l'intérieur, c'est la nature sensitive du soi et de l'Univers. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Dans notre humanité, nous expérimentons tous, à des niveaux différents, chacun des neuf *rasa*. En tant qu'individu, nous avons développé des affinités avec tels ou tels *rasa*, qui ont tendance à se manifester plus souvent. Quoi qu'il en soit, tous les *rasa* ont en commun leur impermanence : un *rasa* vient, s'exprime, puis laisse la place à un autre état intérieur... Chaque instant, chaque vécu a sa propre couleur. Chaque être humain expérimente la vie, au travers du filtre de sa sensibilité, de ses désirs, de ses attachements et de ses répulsions.

Les neuf *rasa* de la tradition indienne, souvent exprimés dans les arts, sont :

- *Shringara*, l'Amour
- *Hasya*, la Joie
- *Adbhuta*, l'Émerveillement
- *Shanta*, le Calme
- *Raudra*, la Colère
- *Virya*, le Courage
- *Karuna*, la Tristesse
- *Bhayanaka*, la Peur
- *Vibhatsa*, le Dégout

Nous poserons un regard sur chacun de ces neuf *rasa* ces prochains mois, afin de découvrir comment cette approche est applicable en yoga.

Les yogi et yogini du XXI^e siècle, passionnés par le yoga, sont souvent tentés de « foncer » vers la maîtrise du corps, de l'énergie et de l'intériorisation (retrait des sens, concentration, méditation) qui le conduira dans les hautes sphères... alors même que la relation « corps — esprit » reste encore conflictuelle. Le yoga est

avant tout un chemin de transformation, qui nous prend exactement là où nous sommes... et non là où nous pensons être... et encore moins là où nous voudrions être... La véritable paix se trouve dans le silence, dans la rencontre vraie et bienveillante avec soi-même.

Il convient d'abord de nous ancrer dans la matière, dans notre incarnation, et de faire la paix avec notre nature physique, énergétique, psychique, émotionnelle, intellectuelle. Nous serons alors à même de pénétrer pleinement la dimension spirituelle de notre essence, sans être parasité. Porter de l'attention au corps et aux émotions, c'est être vrai et plonger courageusement au fond de soi, afin de se connaître véritablement et faire la paix avec soi. Alors seulement, les tensions s'apaiseront.

Voici une courte pratique simple pour l'ancrage, la stabilité, la connexion au corps et à la Terre.

EN PRATIQUE

① TADASANA

- L'avant des pieds posé sur un support haut de 4-8 cm (un ou deux blocs en mousse), les pieds sont parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- Maintenir la posture debout en appui sur les talons, 1-2 minutes en cherchant à repousser le sol et à verticaliser la posture.
- Puis enlever le support et ressentir l'ancrage. Cette variante procure un grand étirement des ischio-jambiers et des mollets.

② GAJAVADIVU

- Jambes tendues, pieds parallèles, écartés de 40-50 cm, entrelacer les doigts, sauf les pouces qui sont l'un contre l'autre. Coudes ensemble et fléchis, placer le bout des pouces contre le point entre les sourcils. Expir : se pencher en avant, en allongeant la colonne.
- Respirer dans cette position intermédiaire (a).
- Expir : fléchir les genoux jusqu'à pouvoir regarder devant soi, tout en maintenant les coudes et les pouces en place (b).



①

② (a)

② (b)

③ Inspir

③ Expir

④

⑤ Inspir

⑤ Expir

⑥

⑥ Balasana

⑦ Inspir



Devinette aux yogis

Quel est le point commun entre des raclements de gorge, une oppression thoracique, le manque d'air, la bronchite chronique, le sifflement respiratoire, les soupirs, les crampes musculaires, la toux spasmodique, la migraine, les douleurs abdominales, les reflux gastro-œsophagiens, la toux au coucher le soir, les dyspnées chez la femme enceinte... mais aussi l'anxiété, les vertiges... etc. ? Bien sûr, il s'agit du souffle, de la respiration tout simplement. Tous ces troubles, qu'ils soient une pathologie étiquetée comme l'asthme ou la bronchite chronique ou qu'ils soient un trouble fonctionnel prenant une expression somatique, ont pour point commun un dysfonctionnement de la respiration, de trop faible amplitude, caractérisé par une respiration abdominale quasi inexistante à cause d'un mouvement insuffisant du diaphragme. Mais ce qui est positif, c'est qu'il n'y a rien de plus simple à observer. Il suffit de vérifier que l'abdomen de la personne (ou de vous-même) au repos bouge. Si ce n'est pas le cas, de regarder alors les côtes flottantes basses du thorax et vérifier si elles compensent la respiration abdominale manquante. Dans la majorité des cas, tout est immobile et bloqué comme dans un bloc ! Par conséquent, la fréquence respiratoire est augmentée à plus de 15 par minute !

Les yogis l'avaient observé depuis longtemps en parlant du *prâna*, c'est-à-dire de « ce qui anime ». Lorsque la respiration est bloquée, l'inverse de ample et lente au repos, comme suspendue, alors surgissent tous les troubles possibles ; Le massage abdominal ne se fait plus correctement, le retour veineux non plus, les tractions sur les vertèbres lombaires sont inopérantes entraînant des douleurs, des sensations désagréables de souffle coupé ou court, de manque d'air et son corollaire : inquiétude, irritabilité et mal-être général. Les tensions naissent dans le corps pour se transformer en crispations, voir en contractures musculaires. Ces tensions déséquilibrent le système neuro-végétatif au profit du système sympathique, provoquant un emballement des systèmes de mise en éveil et de défense de l'organisme. Le système immunitaire s'échauffe, les systèmes endocriniens également et c'est la porte ouverte à un cercle vicieux qui, de marche en marche, conduit à l'installation de véritables troubles organiques.

À l'inverse, lorsque la respiration est profonde, le sentiment de bien-être est présent. Le *pranayama*, qui consiste dans un premier temps à ramener une respiration longue et apaisée, est le meilleur moyen pour « réparer » tous ces troubles.

Pour aller à l'essentiel avec un patient, on se fixera sur le *pranayama*. Les postures choisies seront celles dans laquelle la respiration sera optimale, en ouvrant le corps, pour qu'à l'inspiration, la contraction du diaphragme puisse l'abaisser d'au moins 5 cm et ouvrir la cage thoracique. L'assouplissement des côtes qui pourront glisser l'une sur l'autre en se refermant et en s'ouvrant permet d'améliorer la respiration. Ce n'est que dans un deuxième temps que le travail des divers *pranayama* pourra être entamé : respiration alternée (*eka nadi*), respiration avec un bruit de l'arrière-gorge (*ujjayi*), respiration avec suspensions (*triyā bandha*), respiration avec mouvements de langue par la bouche (*sitkari, sitali*), etc.

Toutes ces respirations visent à maîtriser ce souffle que l'on pourra alors par l'attention et l'intention bienveillante refaire circuler dans l'ensemble du corps. Progressivement, les sensations de blocage dans le corps sont remplacées par une sensation de fluidité. On se sent plus léger, plus délié, plus apaisé. C'est le signe que la pratique du yoga et des *pranayama* a été efficace. Le Souffle ou *prâna* circule à nouveau !

■ www.yogatime.fr — www.idyt.com

- Respirer 5-10x dans l'Éléphant, posture issue du Kalaripayatt, un art martial kéralais. Revenir à la position intermédiaire. • Répéter 1-2x.

③ KALIASANA (variante)

- Inspirer jambes tendues, pieds largement écartés, mains vers les épaules, paumes tournées vers l'extérieur.
- Expir : plier les genoux, descendre sans pencher en avant, tout en étirant les bras, comme pour repousser des murs invisibles sur les côtés. Inspir : remonter dans la position de départ.
- Recommencer plusieurs fois en cherchant à descendre un peu plus loin sur chaque expiration.
- Puis garder la posture finale immobile, nuque longue et reculée, pendant plusieurs respirations.

④ PRASARITA PADOTTANASANA

- Debout, les pieds sont largement écartés (1,2 à 1,5 m), bords externes parallèles, mains posées sur les hanches.
- Expir : fléchir le tronc en avant, à partir des hanches (et non du dos). Monter les ischions et garder toute la longueur de la colonne vertébrale.
- Placer les mains et, si possible, le sommet de la tête au sol.
- Plus facile : placer les mains sur des briques de yoga. Respirer plusieurs fois.

⑤ KUMBHAKASANA et variante

- À quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules, étirer une jambe en arrière, puis l'autre, pieds écartés de la largeur du bassin.
- Respirer calmement. Puis amener le pied gauche sur le côté droit, jambe à angle droit par rapport au tronc.
- Respirer plusieurs fois. Revenir et changer de côté. Répéter 2-3x de chaque côté. • Pause en *balasana*.

⑥ ADHO MUKHA SVANASANA

- 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, les ischions pointant vers le haut et l'arrière.

- Presser les mains dans le sol. Privilégier l'allongement de la colonne vertébrale, quitte à plier les genoux et à décoller les talons, si le dos s'arrondit.
- Éloigner les épaules des oreilles. Respirer plusieurs fois.

⑦ BHUNAMANASANA

Malgré l'apparence, ce n'est pas une posture facile. Tout du long, garder les fessiers au sol et les pieds au même niveau !

- Assis jambes jointes et allongées, se tourner à gauche en reculant penchant le tronc à environ 45°.
- Venir poser les mains du côté gauche : la main gauche derrière le bassin et la main droite sur la même ligne, plus à droite.
- Expir : fléchir le tronc, comme pour aller (c'est le nom de la posture) saluer la Terre avec le front. Ne pas forcer.
- Respirer plusieurs fois. Puis changer de côté.

⑧ PASCHIMOTTANASANA

- Assis jambes jointes et allongées, étirer les bras vers le haut, grandir la colonne vertébrale.
- Expir : fléchir le tronc vers l'avant, à partir des hanches, en cherchant à continuer à allonger la colonne.
- Détendre les épaules. Attraper les pieds, uniquement si possible, sinon poser les mains sur les jambes.
- Tenir la posture 2-3 minutes.

⑨ BHUMI SPARSHA MUDRA

Mudra du toucher de la Terre

Terminer avec quelques minutes d'assise méditative, jambes croisées, yeux fermés et détendus. Index et pouce joints, paumes tournées vers l'avant, toucher le sol avec les annulaires et les majeurs. Visualiser le corps tel une montagne stable, ancrée à la Terre. La Bhumi Sparsha Mudra « met à terre » négativité, toxines, blocages émotionnels.

Vous retrouverez une fiche augmentée de cette pratique de yoga sur :

www.yogamrita.com/blog

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

⑦ Expir

⑧

⑨

