

Shanta, rasa ou saveur du calme

Rasa est une énergie, partiellement physique, partiellement mentale : c'est « l'essence de l'émotion ». Ces articles sont inspirés du livre *The Yoga of the Nine Emotions**. Dans la tradition indienne, *shanti*, la paix, le calme, a longtemps été considérée comme un « *ni-rasa* », un « non-état » intérieur, sans couleur émotionnelle, avant d'être intégrée aux *rasa*. La véritable Paix délivre de toute souffrance, c'est l'état de *samadhi*... un état rare, exceptionnel... Ses variantes sont les états de relaxation, de repos, de Calme. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Paix rime avec simplicité, celle de celui qui se contente de peu et qui réduit de beaucoup ses activités. Rares sont ceux qui sont prêts à vivre de peu, en faisant peu de choses... L'état de Calme naît de la méditation, chez celui qui s'est libéré de ses désirs et de ses dettes karmiques.

Shanta émerge lorsque l'on est en paix avec sa conscience, le corps et l'esprit parfaitement alignés. Selon le Yoga, la nature profonde de tous les êtres est Paix ou félicité dans l'Un, universel et éternel. La Paix s'inscrit dans la pratique régulière de la méditation, combinée à un juste équilibre entre besoins et désirs. Cette *sadhana* (pratique) nécessite de suivre son *dharma*, ou code de conduite, adapté à sa place en société et à son cheminement spirituel. Cela signifie aussi payer ses dettes envers les gens et l'Univers. Si l'épuration des désirs fait partie du processus, suivre son *dharma* implique aussi de réaliser certains désirs sains, profonds, éleveurs et non addictifs.

EN PRATIQUE

À défaut d'expérimenter totalement *shanta*, Peter Marchand explique que l'on peut expérimenter des facettes du Calme : le Calme de la posture (*asana*), le Calme du souffle (*pranayama*), le Calme digestif (jeûne), le Calme de l'échange (*mauna*, le silence) et le Calme de l'assise méditative. Régularité du style de vie et de la pratique sont les maîtres-mots du Calme. Cultiver *sattva* (pureté, équilibre, lumière) et *satya* (vérité), de soi à soi, et de soi à l'autre, va de pair.

La méditation tient une place d'honneur sur la voie du Calme. Il existe plusieurs approches, dont certaines mieux adaptées à son tempérament. L'essentiel est de trouver la sienne et de pratiquer, au jour le jour, ne fût-ce que 15 minutes au début... puis plus longtemps, si la méditation devient une évidence, une aspiration. Une pratique de hatha yoga équilibrée, régulière, pacifie le corps avec des postures de flexion, d'extension, d'étirement latéral, de torsion, d'inversion et d'équilibre. Elle privi-

légie l'ancrage, l'intériorisation, un rythme lent, le silence, et intègre le *pranayama* et la relaxation. Voici une pratique de yoga sur la thématique de *shanta*.

① CHATUR MUKHI PRANAYAMA -

Pranayama des 4 directions de la tête

- Inspir : tourner la nuque à droite, allonger/reculer la nuque et retenir le souffle aussi longtemps que confortable.
- Expir : revenir de face. Mêmes indications, en tournant la nuque à gauche. Inspir : monter le visage vers le ciel, retenir le souffle, puis revenir dans l'axe.
- Inspir : descendre le menton vers la fourchette sternale, retenir le souffle, puis revenir dans l'axe.

② ARDHA PRASARITA PADOTTANASANA AVEC NASAGRA DRISHTI -

Étirement intense des jambes en écart

- Debout, jambes écartées, bords externes des pieds parallèles. Fléchir le tronc en avant, à partir des hanches (et non du dos).
- Placer si possible le bout des doigts ou les mains au sol, ou

sinon, sur deux briques de yoga. Porter le visage vers l'avant et fixer le bout du nez.

• Respirer dans la posture.

③ GURU PRANAM -

Salutation au Maître

- Allongé au sol, jambes jointes, bras étirés en prière, respirer longuement en *ujjayi*, en privilégiant l'expir, dans cette mise à terre du corps et du mental.

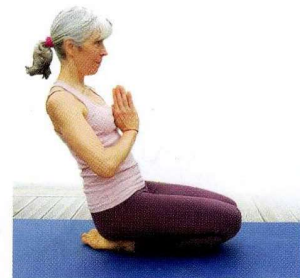
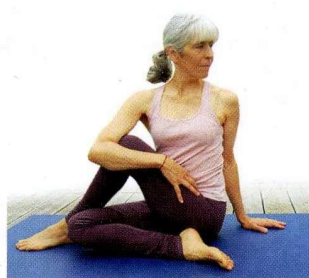
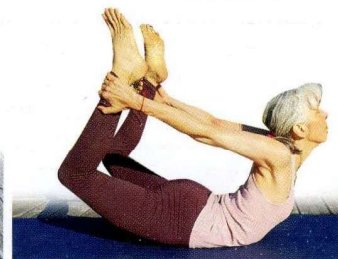
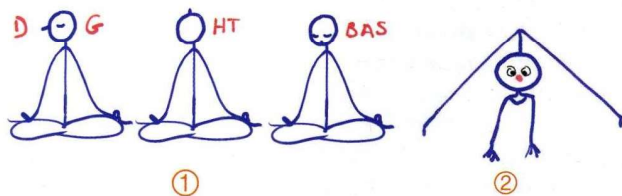
④ DHANURASANA - l'Arc

- Mobiliser le dos avec une préparation comme la Bielle (article sur le *Rasa* Amour, JdY n° 207).
- Puis attraper les chevilles, en gardant les genoux relativement peu écartés. Décoller la tête, le tronc et les genoux. Respirer dans la posture.

⑤ BALASANA (l'Enfant), BRAS EN PUSH PANJALI MUDRA (Offrande de fleur)

Se reposer en posture de l'Enfant, avant-bras joints, paumes tournées vers le haut.

⑥ ARDHA MATSYENDRA-SANA - Demi-torsion vertébrale



- S'asseoir à droite des talons et passer la jambe gauche par-dessus le genou droit.
- En appui sur les ischions, tourner le tronc à gauche, placer la main gauche au sol derrière soi et le bras droit sur la cuisse gauche.
- Retourner la langue vers l'arrière du palais en *khechari mudra* et porter le regard vers le point entre les sourcils. Respirer dans la posture, puis changer de côté.

⑦ VIRA TOLASANA NAMASKAR ET SHAMBHAVI MUDRA

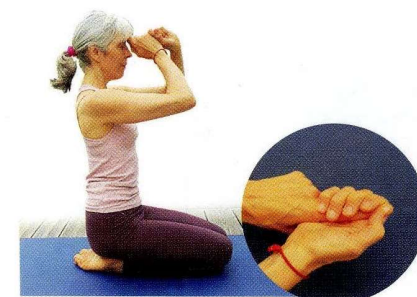
- Assis sur les talons, dos droit, mains jointes devant la poitrine. Se pencher légèrement en arrière jusqu'à décoller un peu les genoux.
- Respirer dans la posture, langue en *khechari mudra*, yeux fermés et retournés vers le haut en *shambhavi mudra*.

⑧ BHUCHARI MUDRA -

- Placer le dos du pouce de la main droite sur l'« empreinte de l'ange ». Replier l'index, le majeur, et l'annulaire vers la paume de la main et tendre l'auriculaire vers le haut.
- Fixer le bout du petit doigt sans ciller pendant 5 min. Reposer la main sur le genou, puis fixer le même point dans l'espace pendant 5 min.

⑨ AJNA CHAKRA MUDRA -

- Saisir l'index gauche à pleine main et appuyer le bout du pouce droit sur la base du bord externe de l'index gauche. Placer le bout de l'index gauche juste devant le point entre les sourcils, sans le toucher.
- Fermer les yeux. Amener la concentration à la hauteur du point entre les sourcils, au centre de la tête pendant 5-10 minutes.



⑩ NADI SHODHANA -

respiration alternée avec rétentions

- Respirer délicatement, en bouchant alternativement les narines avec le pouce et l'annulaire de la main droite : expir narine gauche, inspir narine gauche ; rétention poumons pleins ; puis expir narine droite, inspir narine droite ; rétention poumons pleins.
- Cela constitue un cycle. Pratiquer 6-12 cycles, sur le compte 1 : 4 : 2. La durée de l'expir fait 2x la durée de l'inspir, la rétention est 4x plus longue que l'inspir (ou moins si inconfortable).

⑪ KURMA MUDRA - Mudra de la

Tortue (contre la surcharge sensorielle)

- Paume de la main gauche ouverte et tournée vers le haut, placer le bout du pouce droit sur l'intérieur du poignet gauche, le bout de l'index droit sur le bout du pouce gauche, le bout de l'auriculaire droit sur le bout de l'index gauche.
- Replier et rentrer le majeur et l'annulaire droits entre les paumes des mains et méditer.



* *The Yoga of the Nine Emotions*, 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

