

RAUDRA, Rasa ou saveur de la Colère

Rasa est une énergie, partiellement physique, partiellement mentale : c'est « l'essence de l'émotion ».

Raudra, la Colère est une émotion rajasique, liée à l'élément Feu. Elle se manifeste

sous différentes formes, de la frustration ou l'irritation légère, jusqu'à la furie. La Colère engendre une dépense en énergie.

Swami Sivananda disait d'elle qu'elle affecte le corps subtil. Après la Colère surviennent le sentiment de séparation et la tristesse.

PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Ceci dit, les neuf *rasa* ont tous leur raison d'être. Ce sont les voyants sur notre tableau de bord interne, qui nous font ressentir où nous en sommes. Certaines émotions dérangent... et parfois, l'on pourrait être tenté de les ignorer... mais cela est vain. Imaginons le capitaine d'un sous-marin en eaux profondes, ne disposant pas de hublots pour voir à l'extérieur. Seul son tableau de bord et son sonar lui permettent de guider le sous-marin. Il ne lui viendrait pas à l'idée de masquer ces précieux indicateurs!

Il est préférable d'exprimer la Colère plutôt que de la ruminer ou de l'ignorer. Mais la Colère peut blesser en pensées, en mots et en actes car elle peut contenir

une part de violence destructrice, source de *karma* négatif. Il convient donc de la maîtriser.

La Colère peut être constructive, telle la Colère ponctuelle d'un parent attentionné, qui montre les limites à ne pas franchir à son enfant. La Colère saine survient devant l'injustice... Mais combattre l'injustice par la Colère seule n'est pas efficace.

Lorsque la Colère devient une manière d'être, une réaction systématique, alors elle est un problème. Les représentations mentales de la personne colérique sont fortes. Il lui est difficile d'accepter les choses telles qu'elles sont, lorsqu'elles ne correspondent pas à ses attentes. Si l'expression colérique montre une force d'affirmation, elle masque aussi peurs et faiblesses.

Comme la vie en société ne nous permet pas toujours d'exprimer la Colère, beaucoup de Colère rentrée se manifeste sous les formes atténuées de la frustration et de l'irritation. Or c'est bien le voyant « Colère » qui s'allume et il est important de conscientiser cela. Les pensées de Colère nourrissent la Colère, tels des *mantra*. On peut donc choisir de ne pas les alimenter, en changeant d'attitude mentale. Maîtriser *raudra* est une véritable *sadhana*, qui passe par l'analyse du processus qui mène à la Colère. Derrière la Colère, il y a une cause, certainement une attente non exaucée. Cette compréhension atténuera ou dissoudra même la Colère, tout en libérant le mental d'un poids, laissant la place au pardon et à *sattva*.

EN PRATIQUE

Raja Yoga et Jnana Yoga soutiennent ce travail. Il convient d'investiguer toujours : qui suis-je? qui se met en Colère? et de prendre conscience de l'impermanence des choses. Pratiquée régulièrement, la méditation développe la conscience témoin devant le phénomène d'alternance des *rasa* ou émotions. Elle permet de lâcher les attentes, sources de souffrance, et de développer le calme intérieur. Les *mantra* et le chant complètent ce travail de purification. La pratique du hatha yoga contribue à canaliser la Colère et à privilégier les *rasa* Joie, Amour et Émerveillement. En cas de Colère, on terminera par des pratiques rafraîchissantes.



① HAKARA KRIYA

- Debout pieds joints en *tadasana*, bras le long du corps. Inspir : Sauter jambes écartées, mains jointes au-dessus de la tête.
- Expir : Sauter pour revenir en *tadasana*, bras le long du corps en sortant le son « Haah », à partir du plexus solaire. 3, 6 ou 9x.

② NASARGA MUKHA BHASTRIKA

- Debout, secouer les mains librement. Puis inspirer par le nez, fermer les poings vers les épaules, comme pour saisir tout stress. Retenir le souffle 2-3 sec.
- Expirer puissamment par la bouche avec le son « Kshiiihhh! » en tendant les bras en haut, doigts écartés.
- Évacuer stress, tensions, colère. 3, 6 ou 9x.

③ TRIKONASANA - Triangle étiré

- Jambes écartées, rotules remontées, tourner le pied gauche à 90°. Tourner le pied droit vers la gauche.
- Inspir : ouvrir les bras en croix et étirer jusqu'au bout des doigts.
- Expir : comme si quelqu'un tirait la main gauche, étirer le flanc gauche, en fléchissant à partir de la hanche gauche. Placer la main gauche au sol, sur une brique derrière la cheville, ou sur la jambe gauche.
- Ouvrir l'aîne droite et la région thoracique. Étirer le bras droit vers le haut.
- Respirer, puis changer de côté.

④ ARDHA UTKATASANA

Demi-posture puissante

- Inspir : pieds joints en *tadasana*, doigts entrelacés, bras levés, paumes retournées.
- Répéter mentalement « Ooom ».
- Expir : fléchir les jambes en *ardha utkatasana*. Répéter mentalement « shanti, shanti, shanti ».
- Répéter 3x. Puis tenir la posture finale 3 respirations, avec le *mantra*.

⑤ BHUJANGINI MUDRA

Cobra femelle

- Allongé sur le ventre, front au sol, main à plat au sol, épaules tirées en arrière et omoplates rapprochées : inspir.
- Expir : monter dans le Cobra avec le son « Ksss » aussi long que possible, engager *mula bandha*.
- Inspir : reposer le front au sol. 3-6x.

⑥ SIMHASANA - Lion

- Croiser les chevilles et s'asseoir sur les talons. Placer les mains sur les genoux, doigts étirés et écartés.
- Inspir par le nez. Monter le regard vers le point entre les sourcils et tirer la langue.
- Expir : par la bouche, dans un rugissement « Aahh » à partir du plexus solaire. 3, 6 ou 9x.

⑦ EKAPADA VIPARITA KARANI

SUR UNE BRIQUE - Geste inversé

- Placer une brique de yoga perpendiculairement sous le sacrum.
- Stabiliser le bassin avec coudes et mains. Amener le dos du pied gauche vers la brique et maintenir le genou dans l'axe.
- Tendre la jambe droite à la verticale.
- Respirer lentement en *ujjayi*. Changer de côté.

⑧ BRAHMARI - l'Abeille

- Boucher les oreilles avec les pouces. Inspir lent.
- Expir : produire le son du bourdonnement de l'abeille, à partir du fond de la gorge, bouche fermée, mâchoires desserrées.
- Stabiliser le son, afin qu'il soit régulier. Poursuivre environ 5 minutes.

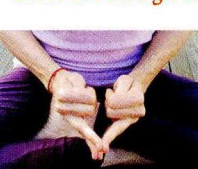
⑨ CHANDRA PRANAYAMA

Respiration lunaire

- Assis jambes croisées. Inspir et expir lentement du côté gauche.
- 9x ou plus. Visualiser un croissant de lune argenté dans la nuit.

⑩ SHAKTI MUDRA

Geste de l'Énergie féminine



- Assis jambes croisées. Rentrer les pouces et les entourer des index et des majeurs. Joindre

les extrémités des annulaires et des auriculaires.

Placer la *mudra*, légèrement tournée vers le bas, à la hauteur du bas-ventre. Méditer avec les sons « Om » à l'inspir et « Aïm » à l'expir, répétés lentement mentalement.

Ces articles sont inspirés du livre *The Yoga of the Nine Emotions* de Peter Marchand, (Ed. Destiny Books), 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