

NAMASTE

Que signifie Namasté ?

Si vous avez déjà assisté à un cours de yoga, vous l'avez certainement déjà entendu : le mot Namasté, que l'on prononce volontiers au début et surtout à la fin de chaque cours de yoga. Mais que signifie réellement Namasté ? Et quel est son rapport avec la pratique du yoga ?

Namasté - signification et origine

Namasté est tout d'abord un geste de salutation tout à fait banal en Inde et est utilisé aussi bien pour saluer que pour prendre congé. Pour cela, les mains sont jointes en position de prière au niveau de la poitrine et la tête est inclinée vers le bas. En Occident, ce geste est souvent accompagné du mot Namasté. En Inde, ce n'est pas toujours le cas. Mais que signifie donc Namasté ?

Le terme Namasté vient de l'ancienne langue indienne sanskrite et se compose des mots "nama", "as" et "te". "Nama" vient du mot Namaha, qui signifie prosternation, vénération, dévotion, hommage. "As" signifie moi et "te" toi. Namasté en français signifie donc "je m'incline devant toi". Namasté est également un synonyme du mot Namaskar, que nous connaissons grâce à Surya Namaskar, la salutation au soleil, et Chandra Namaskar, la salutation à la lune. Le geste avec les mains jointes au niveau du cœur est également appelé Namaskara Mudra ou Anjali Mudra.

Comment se fait la salutation Namasté ?

Pour la salutation Namasté, joignez les paumes de vos mains et placez-les à la hauteur de votre cœur, doigts pointant vers le haut. Fermez les yeux et inclinez la tête en direction du cœur. Vous pouvez articuler le mot Namasté intérieurement ou à voix haute et remercier votre interlocuteur ou vous-même. Si vous voulez exprimer un grand respect, par exemple pour votre maître spirituel, vous pouvez aussi incliner la tête de manière à

ce que le bout de vos doigts touche votre troisième œil. Le troisième œil est le siège de notre énergie et de notre intuition. Lorsque vous levez les mains au-dessus de la tête en Anjali Mudra, vous honorez le divin.

Et quel est le rapport entre Namasté et le yoga ?

À la fin d'un cours de yoga, nous joignons souvent les paumes de nos mains devant le cœur sans trop y penser et nous nous quittons avec un Namasté. Mais pourquoi donc ? Bien sûr, le yoga vient d'Inde, et Namasté est la manière indienne de se dire au revoir. Mais en réalité, la signification de Namasté est bien plus profonde. C'est un geste qui exprime l'humilité, la gratitude et le respect. En nous inclinant l'un devant l'autre à la fin d'un cours de yoga avec un Namasté, nous nous remercions mutuellement et reconnaissons que nous ne faisons qu'un et sommes liés les uns aux autres. Le rôle entre l'élève et le professeur est aboli. Nous honorons le divin dans notre vis-à-vis et l'unité du groupe qui s'est formée pendant le cours de yoga. Avec un Namasté, nous exprimons donc tout ce que nous voulons atteindre de par notre pratique du yoga. C'est pourquoi une autre traduction de Namasté est "le divin en moi salue le divin en toi".

Le Namaskara Mudra ou Anjali Mudra est également censé relier les hémisphères droit et gauche du cerveau, concentrer notre énergie dans notre cœur et diriger notre attention vers notre centre.

Il existe une très célèbre et très belle traduction de Namasté par Mahatma Gandhi. Celui-ci entretenait une solide amitié avec Albert Einstein et aurait un jour répondu à sa question de savoir ce qu'il voulait exprimer par Namasté :

"J'honore la place en toi où réside l'univers entier.

J'honore la place de la lumière, de l'amour, de la vérité, de la paix et de la sagesse en toi.

J'honore l'endroit en toi où, quand tu es là et que j'y suis aussi, nous ne faisons qu'un".

Dans cet état d'esprit : Namasté !

L'auteur

Shirani est un yogi dans l'âme. À Cologne, elle enseigne différents cours de yoga, dirige notre studio de yoga bodhi et écrit également les textes de Bodynova.



