



Namasté

Littéralement : - *nama* signifie « s'incliner », « se prosterner »
- *as* signifie « je »
- *te* signifie « toi »

Namaste signifie donc « je m'incline devant toi ».



Spirituellement : *Namasté* symbolise la croyance qu'il existe une lumière divine en chacun de nous, et donc signifie se prosterner avec respect ou s'incliner devant ce qui est beau, bon et divin. En d'autres termes, on pourrait traduire *Namasté* par « La présence de divin en moi salue la présence de divin en toi » ou encore « mon âme salue ton âme ». C'est-à-dire qu'en toi je salue la lumière, l'amour, la beauté, la paix parce que ces choses se trouvent aussi en moi, parce que nous partageons cela, nous sommes reliés, semblables, interconnectés, nous ne sommes qu'un.

Peu importe qui pratique un *Namasté*, que ce soit votre professeur de yoga ou vous-même, ce *mudra*, permet d'abord d'aider deux personnes à créer une connexion entre elles. Le principe est simple : après un certain temps, vos énergies fusionnent et offrent la possibilité à votre ego d'être libéré plus facilement.

Comment faire le geste de Namasté ?

1. Pour commencer, le plus simple et le plus traditionnel :

→ Il suffit de joindre les paumes de mains, l'une contre l'autre, devant le chakra du cœur (l'un des 7 chakras principaux), de fermer les yeux et de s'incliner en avant.

→ À ce moment-là, on ferme les yeux pendant l'exécution du geste, ça c'est une façon de se concentrer plus profondément sur une intention particulière, qui vient du cœur et pour partager l'amour qui circule dans votre environnement.

2. Pour la seconde manière de saluer :

→ Il est possible de faire exactement le même procédé, simplement en changeant ses mains de places. Autrement dit, vous joignez une nouvelle fois vos mains et vous venez positionner vos pouces directement contre le Troisième Œil (point situé entre les deux sourcils). Idem que pour la version précédente, fermez les yeux et penchez-vous en avant. Après vous être relevé, pensez également à bien ramener vos mains au niveau du chakra du cœur.

→ Il s'agit là de marquer une forme de respect plus intense et plus profond que la première. Généralement, elle est utilisée pour saluer un maître (religieux, professeur, etc.).



3. **Enfin, la dernière manière de saluer est la suivante :**

- Appliquez exactement le même procédé que la seconde possibilité, seulement cette fois, les mains sont positionnées au-dessus de la tête. Inclinez-vous, les yeux fermés puis redressez-vous et amenez à nouveau les mains sur le chakra du cœur.
- Elle convient d'être appliquée uniquement comme salutation aux dieux. Généralement, il est pratiqué au cours de rituels religieux.

Il n'est pas toujours nécessaire de dire « Namasté » en s'inclinant, vue que le geste signifie namasté. En fait, c'est une question de préférence, vous pouvez le faire, ou non. Sachez qu'en Inde, le geste est très peu associé au mot.



Namasté : un état d'esprit

La reconnaissance de l'autre comme étant soi, la reconnaissance de notre divin et de celui de l'autre est tout sauf anodin. C'est un chemin. Ce n'est pas parce que l'on réalise le Namaste qu'on parvient à cet état de paix intérieure et extérieure pour s'abandonner à l'autre. Avant toute chose, il faut avoir conscience de la puissance et du sens, puis avancer sur le chemin. Le Namaste commence par soi, comme souvent dans le Yoga. On peut le réaliser lors d'une méditation ou d'une séance de relaxation pour se mettre dans un état de gratitude et d'amour. On commence par soi, puis on l'offre aux autres. La gratitude, la joie d'être là à l'instant précis, l'humilité, l'universalité, l'acceptation de n'être rien et en même temps être un tout. On peut se demander si le Namaste ne serait pas la salutation de l'Éveil ?

« Mon âme salue ton âme. En toi, je salue cet espace où réside l'univers entier. En toi, je salue la lumière, l'amour, la beauté, la paix parce que ces choses se trouvent aussi en moi. Parce que nous partageons ces attributs, nous sommes reliés, nous sommes semblables, nous ne sommes qu'un. »

Bonne pratique ! 