

Les Moments Sacrés – Les Namaskars ¹

Les Salutations sont les vinyasas, les mouvements et gestes sacrés créant une énergie subtile qui réagit sur le corps et l'esprit. Le fait de baisser vers la Terre, d'ouvrir le cœur vers les Cieux, de prendre ces quelques instants pour soi, fait que le Namaskar devient un moment sacré dans la journée.



Une énergie solaire (Surya) ou lunaire (Chandra) ² ou des variantes autour, ces *vinyasas* forment des Namaskars des gestes que nous faisons avec toute notre attention pour vénérer avec notre corps l'énergie universelle. Pratique ancienne, des Namaskars ou salutations sont devenues l'incontournable de beaucoup de pratiques de yoga. Des mouvements qui encouragent la circulation, des gestes circulaires ou linéaires, honorant les aspects féminins aussi bien que masculins. Une fois intégrés, ces divers Namaskars représentent des chemins d'ouverture et bien-être du corps et d'esprit.

Si nous mettons une intention, une bénédiction à nos gestes de Salutations, cela devient plus profond encore. Les Namaskars deviennent comme une prière de notre propre corps, des instants de calme, d'harmonie, de connexion entre corps, mental, esprit et énergie universelle.

Peu importe nos croyances, Surya et Chandra Namaskar représentent une façon de se connecter, quelques instants pour soi-même. Des instants de pratique vécus pleinement dans le moment présent.

Nous manquons cruellement, de nos jours, de connexion avec des croyances spécifiques, les gens qui nous entourent, notre environnement – nous nous rendons de moins en moins vers un endroit comme une église, un temple... Nous manquons, dans notre quotidien, les sensations d'appartenir à notre famille, à notre entourage. Mais nous sommes tous liés, tous sur la même Terre, tous à un moment ou un autre perdus ou retrouvés.

Alors, pourquoi pas, une fois par jour, s'offrir à l'Univers, laisser notre corps parler là où les mots manquent ou se font trop présents ?

Plusieurs choses font que les salutations deviennent des moments sacrés

- Une prise de conscience
- Une respiration calme et harmonieuse
- Un moment de connexion entre soi-même et l'Univers
- Un instant pour faire le vide et s'offrir au moment présent

Les Namaskars vers l'énergie solaire sont mieux pratiqués le matin face au soleil si possible. S'il vous manque du soleil fermez les yeux et évoquer une source de soleil intérieur.

Les Namaskars lunaires sont mieux le soir pour vous apaiser après une longue journée, pour retrouver la connexion et le vide afin de mieux vivre les hauts et les bas de la vie, du quotidien...

¹ Yoga-Chez-Moi

² Retrouvez les **Salutations au Soleil et à la Lune** dans les articles de 2014 ou les pages qui leur sont consacrées.