

Namaste, le Salut hindou¹

D'emblée nous vous convions à vous imprégner de la mentalité orientale par l'exécution de la salutation hindoue.

Quand deux amis hindous se rencontrent, ils joignent les mains à la hauteur du thorax, coudes au corps.

Inclinant courtoisement la tête vers l'avant, les traits du visage détendus, ils se disent : *Namaste !* (-sté). Dans la forme, ils s'expriment par ce geste quantité de choses polies : « *Bonjour* », « *Au revoir* », « *À bientôt* ».

Dans le fond, cette salutation se veut orientée vers le rituel : « *Votre âme et la mienne n'en font qu'une !* » « *Le Dieu en moi salue le Dieu en vous !* »

La simple action d'échanger le *Namaste*, détend l'atmosphère entre deux personnes qui se font face, elle prépare une ambiance sereine par le fait que l'on associe l'idée de présence divine dans le petit cercle momentané.

Namaste est le symbole d'une puissance considérable ; dégagement de forces cosmiques, par la juxtaposition des cinq éléments digitaux positifs et négatifs, au départ de sa source tellurique.

À partir de la prochaine rencontre, en début comme en fin de séance, vous prendrez la bonne habitude d'échanger le Namaste...



Pramâsana posture de la prière



Shiva-Mudra mains en prière



Hasta-Utthâsana posture des mains levées

¹ Joseph Devondel, *Yoga*