

Et si Namasté devenait la nouvelle bise ?

Depuis la pandémie du Covid 19, le confinement et les mesures de distanciation sociale, si c'est notre schéma de vie individuel qui est remis en cause, il y a bien un principe général qui est mis à mal : la bise à la française.

Cette tradition, bien souvent convoitée à l'étranger (qui n'a jamais rencontré quelqu'un de nationalité étrangère s'enthousiasmant sur cette habitude) qui peut même aller jusqu'à 4 bises, n'a jamais été autant en danger qu'aujourd'hui.

En effet, presque 2 mois après le début du confinement la bise n'est plus qu'un lointain souvenir et personne ne sait quand il sera socialement possible de reprendre cette habitude.

Une question se pose alors : une fois déconfinés comment allons-nous nous saluer ?

Plusieurs possibilités s'offrent à nous ; le serrage de mains qui paraît un peu glacial dans le cadre familial, le hug à l'américaine, le tchek des 13-18 ans, un hochement de tête maladroit ou encore la salutation à l'indienne en Namasté.

Cette dernière option nous paraît la plus plausible et réalisable par toutes les tranches d'âges, à l'instar du Prince Charles qui, quelques jours avant le confinement, saluait à grand renfort de mains jointes lors d'une représentation publique à Londres.



Mais quelles sont les origines de cette salutation nous venant d'Asie, notamment en Inde où les embrassades peuvent être très mal perçues ?

Si vous êtes allés en Inde ou si vous avez déjà fait un cours de Yoga vous avez sûrement déjà entendu « Namaste ».

Le terme Namaste ou Namaskar comme il peut l'être utilisé parfois, est originaire de la civilisation hindoue dont la langue ancestrale est le sanskrit.

Si nous analysons l'étymologie de ce terme nous voyons que nous pouvons le découper en deux : « namas » qui signifie révérence et « té » qui signifie « à toi ». Namasté signifie donc « je m'incline devant toi ».

Namasté est un geste d'humilité, de reconnaissance, de respect et d'égalité. Il représente la croyance qu'il y a une lumière en chaque individu, située au niveau du chakra du cœur, et par ce geste nous partageons et diffusons ces lumières.

Selon la tradition indienne, lorsque nous faisons un Namasté nous sommes à la fois dans un état de tout et de rien où nous reconnaissons la valeur de chaque âme et pouvons ainsi briser les chaînes de l'égo qui nous lient. Par ce geste on respecte et honore son interlocuteur d'ondes bienveillantes.

Si en France Namasté est le plus couramment utilisé en cours de yoga, en Inde par exemple il est utilisé quotidiennement. Il y a cependant certaines règles à respecter selon les traditions.

Avec les mains jointes à plat au-dessus de la tête, on salue Dieu ; avec les mains devant le visage, on salue le guide spirituel et avec les mains devant la poitrine, on salue nos semblables. Pour saluer en Namasté il convient de former un mudra, communément appelé le Yoga des doigts, où l'on colle ses paumes de main devant son cœur.

Lorsque l'on fait ce geste il n'est pas utile de prononcer Namasté en soit. Le mudra en lui-même signifie tout.



Cette nouvelle manière de saluer qui pourrait prendre la place de la bise d'ici quelques semaines présente deux avantages parfaitement différents mais tout aussi importants :

-L'absence de contact physique créerait une aura plus positive. En effet, une fois le contact établi, les énergies négatives sont plus à même de circuler.

-La salutation Namasté peut se faire avec une seule main devant le cœur : ainsi pas d'excuse si vous avez vos clés de voiture dans la main, un dossier sous le bras, si vous portez un sac de courses, vous pourrez toujours saluer en Namasté !

Om Shanti,

Chloé, professeure de Yoga et Sarah, thérapeute en Ayurveda.

www.wedoyoga.fr