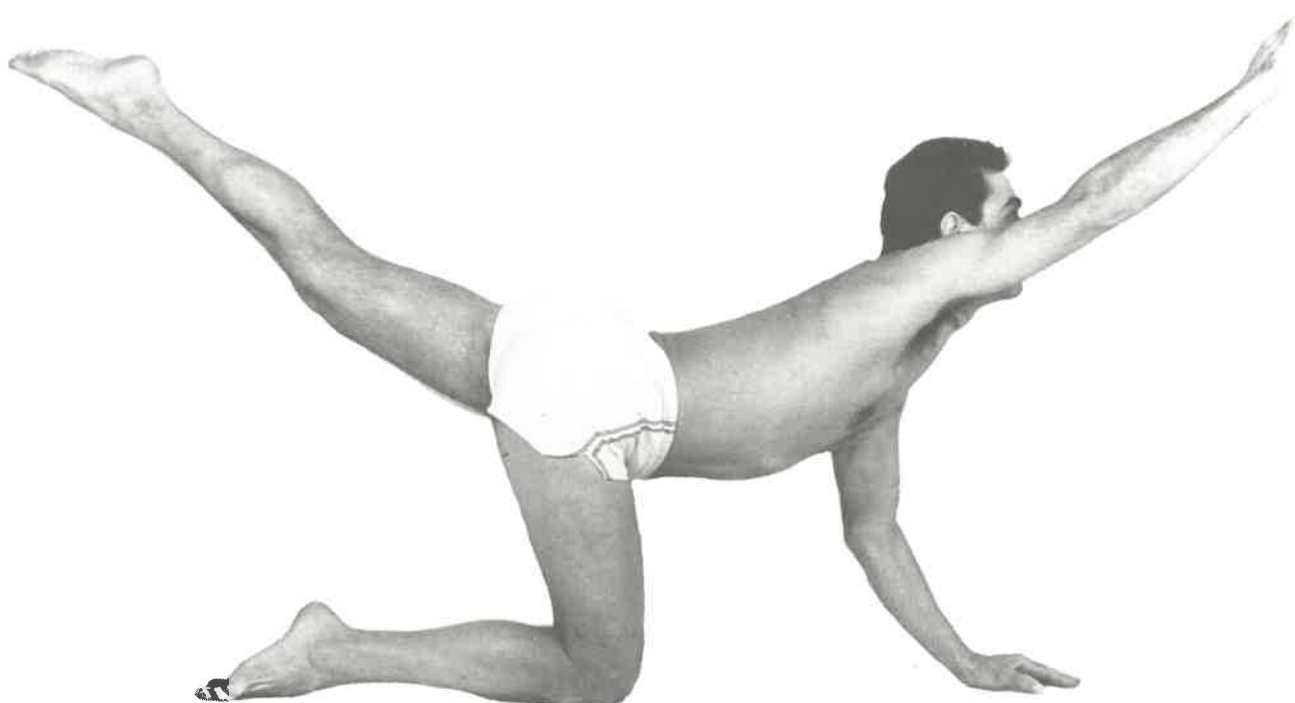


AKASHAPAKSHIASANA

Nul ne peut me dire quel est cet oiseau qui chante en mon âme. Ses plumes ne sont ni colorées ni incolores. Il n'a ni forme ni contour. Il se tient dans l'ombre de l'amour. Il dort au sein de l'Inaccessible, de l'Infini et de l'Eternel et nul ne sait quand il s'envole et nul ne sait quand il revient.

Kabir dit : "O frère Saint ! profond est ce mystère. Laisse les sages chercher où habite cet oiseau". (Tagore).



Chacun de nous doit essayer de pratiquer cet asana avec une intelligence en éveil et un esprit ouvert.

Si nous le travaillons chaque jour, nous découvrirons la richesse de son enseignement pour le mettre en pratique dans notre vie quotidienne. Il offre certaines solutions à des problèmes qui touchent le corps et l'esprit en leur apportant, autant que faire se peut, stabilité et harmonie intérieure. Pratiquez-le avec le courage et la conviction que donne l'expérience vécue.

ETYMOLOGIE

Akasha : le ciel
Pakshi : l'oiseau
Asana : posture
Akashapakshiasana : la posture de l'oiseau céleste

L'enseignement de cet asana est très important dans la mesure où il véhicule l'une des vérités fondamentales du yoga en se référant au mythe de l'Oiseau céleste. Ce mythe se trouve dans le **Vishnu Purana**, texte sacré, vieux de plusieurs siècles. Il s'agit de **Garuda**, le serviteur et le coursier du dieu Vishnu, représenté sous forme humaine avec des ailes et une tête d'aigle.

Garuda dont le nom signifie aussi "**Verbe Ailé**", est le fils de **Vision** et de **Celle-devant-qui-le-savoir s'incline**.

Lui-même peut être appelé "**roi du Savoir**".

La forme humaine de l'Oiseau céleste est la réplique de notre corps, mais les ailes dont elle est munie nous rappellent que nous devons transcender celui-ci pour pouvoir nous élever vers les hauteurs célestes, vers la Connaissance suprême ou la Conscience pure.

"Tes ailes sont puissantes, Garuda ! T'élançant vers le paradis, tu perces le soleil."

Il suffit de regarder cet asana pour comprendre la grandeur de son message. Et effet, l'homme renferme en lui une alliance équilibrée de deux forces, toutes deux réunies dans cet asana :

- une **force dynamique** qui évoque l'attitude de l'oiseau au moment de prendre son envol ou en cours de vol ;

- une **force statique**, celle que l'oiseau déploie lorsqu'il plane.

La force dynamique fait appel aux capacités propres à l'homme dans leur aspect positif. La force statique fait intervenir des capacités d'ordre divin. Elle représente, dans une certaine mesure, la conscience universelle que chaque homme peut, s'il le veut, retrouver en lui. Avec l'aide de cette force, l'homme peut s'unifier à Dieu et devenir Dieu.

L'homme doit réaliser l'urgence de sa transformation intérieure, condition-même du changement de son état d'esprit actuel. Nous sommes nés, nous vivons, nous mourrons seuls. C'est donc seuls que nous devons "travailler", sans relâche, pour que notre personnalité, c'est-à-dire l'ensemble **corps-âme-esprit** se fonde en

un tout harmonieux. Il faut souligner qu'à tout instant, ce sont ces deux forces, dynamiques et statiques, qui font agir l'homme, ses propres capacités positives et ses qualités divines.

L'alliance de ces deux forces évoque bien "l'Oiseau céleste" : un corps humain ailé, posture qui illustre donc corporellement ce qu'il faut comprendre par "capacités humaines" et "qualités divines". De plus, cet asana, par la réciprocité statique/dynamique, nous fait saisir le sens de la croissance, du développement et de l'achèvement de l'homme qui l'amèneront à la réalisation de la vérité suprême.

Si l'homme utilise ses "dons" pour traiter ses problèmes conflictuels avec réalisme, il réussira à les transcender, à les sublimer. Que chacun fasse donc son effort personnel pour accélérer la "croissance" de son esprit. Ainsi pourra-t-il devenir "**Oiseau céleste**".

Le nectar de l'amour jaillira, favorisant ainsi la croissance des qualités sublimes que l'homme recèle en lui et alors l'humanité se sanctifiera. La paix et le bonheur éternels résident dans l'utilisation par l'homme de ces deux forces fondamentales.

TECHNIQUE

Une grande partie des postures qui portent des noms d'oiseaux, d'animaux en général, ne sont pas nommées de la sorte pour une simple question de ressemblance mais également pour évoquer l'histoire mythique. L'étymologie de cette posture de l'Oiseau céleste, analysée ci-dessous, le montre bien.



Photo 1 : Assis sur les talons, mains jointes comme dans le **Vajrasan**, les yeux fermés ou fixés droit devant soi. Rester ainsi quelques instants, calme et détendu, en respirant lentement et régulièrement.



Photo 2 : Allonger les mains en gardant les fesses contre les talons. Etirer les bras en avant en maintenant toujours la respiration régulière et lente.

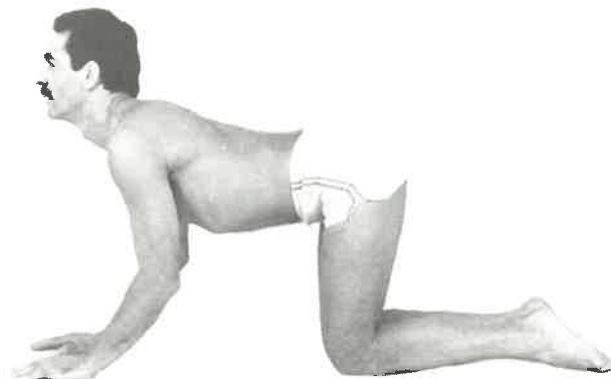


Photo 3 : Décoller les fesses, monter sur les genoux, plier légèrement les bras en creusant le dos sans forcer, tirer légèrement les épaules en arrière, menton soulevé et regard droit devant soi.

Photo 4 : Une fois la position bien acquise, stable, en équilibre, maintenir les bras repliés ; le dos creux, les épaules en arrière, le regard fixé devant soi. Puis monter la jambe gauche le plus haut possible de telle sorte qu'elle contribue à donner à l'ensemble jambe/dos/nuque une forme légèrement arquée. Ceci doit être fait sans effort et en maintenant une respiration normale.

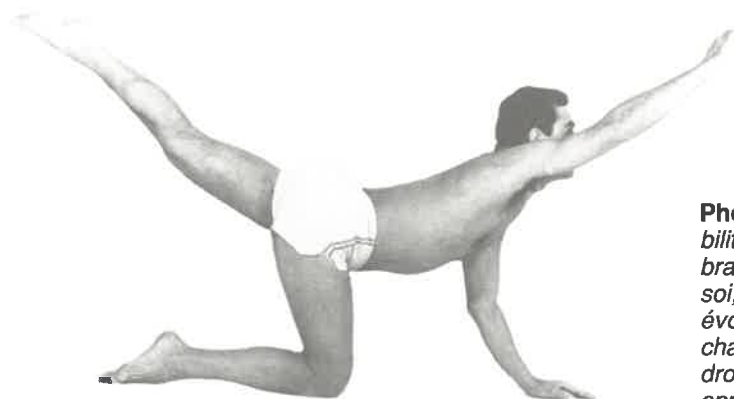
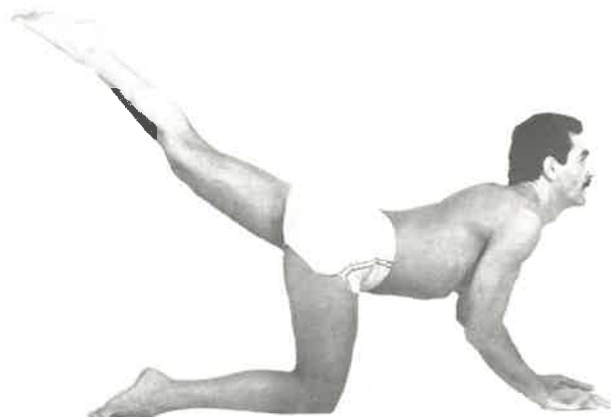


Photo 5 : Une fois que l'élève a acquis l'équilibre et la stabilité aussi bien sur le plan physique que mental, lever le bras droit au niveau de l'oreille droite, regard droit devant soi, main et pied levés à la même hauteur. Alors la posture évoque un oiseau qui prend son envol vers le ciel. Puis changer de côté, c'est à dire recommencer avec la jambe droite et le bras gauche. La jambe et le bras sont du côté opposé.

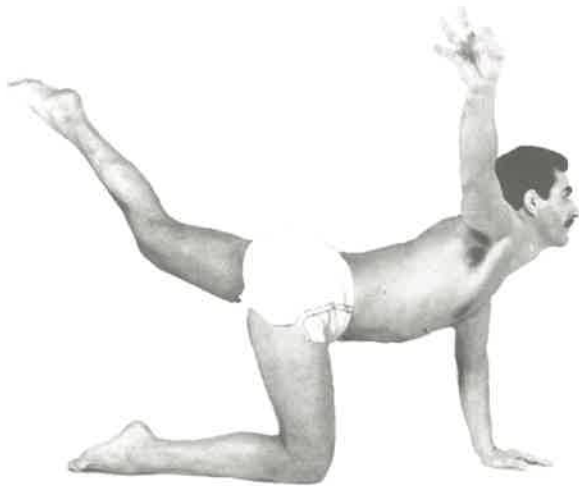


Photo 6 : A partir de la photo 5, l'élève peut écarter les bras en gardant toujours l'équilibre. Des variantes de cette posture sont possibles en recommençant la mise en place comme indiquée par les photos 1, 2 et 3.



Photo 7 : A partir de la photo 3, lever la jambe droite et le bras droit, ce sont donc les membres du même côté qui travaillent et non plus ceux du côté opposé comme précédemment. Puis changer de côté.



Photo 8 : L'élève plie la jambe droite, (si c'est le bras gauche qui est levé) et pose le genou sur le talon gauche.



Photo 9 : En cas de perte d'équilibre, l'élève peut écarter son bras.

RESPIRATION

Dans la posture finale, l'élève inspire en soulevant la jambe et le bras. Pendant la tenue de posture, il retient son souffle. Pour les débutants, cette rétention du souffle peut durer 3 à 5 secondes. Pour un l'élève plus avancé, elle peut être prolongée jusqu'à 7 secondes. S'il le peut, elle peut être prolongée jusqu'à 12 secondes. Recommencer la posture et garder ce rythme de respiration pour chaque changement de côté.

Dans cette posture, la cage thoracique est ouverte. Il est donc également possible à l'élève de continuer à respirer sans effort et doucement, sans forcer ses organes respiratoires.

CONCENTRATION

Une fois que l'élève se sent bien stabilisé dans cette posture, il peut se concentrer sur l'image de l'oiseau qui s'envole et imaginer que son corps est léger comme une plume.

PLACE DANS LA SÉRIE

Cette posture se pratique après **Vajrasana** (posture assise).

BIENFAITS

Cette posture présente deux originalités importantes :
1) la position du corps lui-même. Ce dernier se trouve en effet sur un plan horizontal soutenu par une hanche et une épaule ;

2) un exercice d'équilibre progressif dans ses différentes variantes.

La photo 2 sert de base à la posture. Elle doit être bien réalisée et sentie afin de placer le bassin de sorte que le bas du dos ne soit ni trop creusé, ni trop arrondi. La tête est redressée et les bras sont pliés, évitant une cassure de la région cervico-dorsale.

Photo 3 : Le bassin est placé parallèlement au sol. Le membre inférieur n'a plus qu'à se lever grâce aux muscles fessiers et postérieurs de la cuisse. La cuisse sur le sol sert de rappel pour une bonne position du bassin, évitant les torsions lombaires. Tous les muscles extenseurs de la colonne, depuis la tête jusqu'au bassin, sont en contraction. L'abdomen est tenu en légère rentrée de ventre afin de bien fixer le bassin. A noter l'étirement de la région antérieure du cou ainsi que le travail intense de soutien du membre supérieur en appui.

Photo 4 : Avec le souci de maintenir parallèles entre elles les deux épaules et les deux hanches, le bras s'écarte latéralement et le travail des extenseurs du dos s'intensifie. Il y a ouverture thoracique supérieure avec assouplissement du grand pectoral, fixation de l'omoplate droite, étirement des muscles du membre supérieur droit sans que la colonne vertébrale ne soit en torsion.

Photo 5 : Il est souhaitable d'obtenir un certain arc bien tendu, le point central de tension se trouvant au niveau de la charnière dorso-lombaire. La position de flexion du bras en appui ajuste la tension et la répartit ensuite entre les extrémités doigt-orteils. L'assouplissement thoracique descend jusqu'aux côtes basses ; tous les muscles postérieurs du corps sont tonifiés.

Les **variantes** mettent le corps dans une situation inhabituelle d'équilibre.

Photo 7 : En appui direct sur le sol, par un genou, l'équilibration se faisant au niveau de la hanche qui, elle, a l'habitude de rétablir l'équilibre. La position du bras sert de balancier, surtout quand il est écarté latéralement, et facilite le maintien de la posture. En appui sur une main au sol, le membre supérieur n'est pas habitué, à priori, à maintenir un équilibre. Cette posture oblige donc à maîtriser toutes les chaînes musculaires du membre supérieur. Dans les variantes avec le bras légèrement plié, l'instabilité, ainsi créée, augmente la difficulté d'équilibration. Chaque variante crée une situation nouvelle, soit par une réduction ou une augmentation du polygone de sustentation, ainsi que par un déplacement du centre de gravité du corps en modifiant la position des membres dans l'espace.

Photos 8 et 9 : La stabilité latérale est difficile à maintenir. C'est le travail des muscles latéraux de la hanche, des abdominaux, du grand dorsal, véritable hauban. Il y a contraction de la partie profonde du mollet. Cette variante demande un ajustement précis de la position du bras afin de bien placer le centre de gravité.

Il y a dans cet asana, une possibilité d'extension du corps et une maîtrise de son équilibration particulièrement intéressantes.

INDICATIONS

- insuffisances musculaires de la région postérieure du dos
- cyphose dorsale
- omoplates décollées
- raideur cervicale-asthénie
- fermeture thoracique
- insuffisance musculaire de membres supérieurs et inférieurs
- problèmes de thyroïde
- problèmes de circulation du petit bassin
- enfants et adolescents
- manque de volonté et d'attention.

CONTRE -INDICATIONS

- problèmes cardiaques
- hernie inguinale
- personne très âgée ou à fatigabilité excessive
- problème d'arthrose importante du genou.

CONCLUSION

Le yoga est un art, mais aussi une science de la vie. Cet asana aide à découvrir en nous-même une force et une vitalité nouvelles pour relever les défis de la vie. Il nous communique un courage intérieur pour vivre en accord avec un idéal de vie honnête, à l'écoute des autres.

Par contre, la connaissance de cet asana qui resterait à un stade purement intellectuel serait stérile. Il faut le pratiquer avec le corps, y appliquer son esprit avec une volonté ferme.

Élèves, ne passez pas à côté de ce qui est bon, divin et beau dans cet asana. Volez de vos propres ailes et apprenez à découvrir le SOI à travers le MOI qui est en vous.

