

SHAKUNI ASANA

« La perfection de soi-même seule peut tracer le chemin vers la perfection du monde. Dans notre propre rédemption, réside la rédemption du monde. »

CHINMAYA

Dans ce numéro, nous vous présentons SHAKUNI-ASANA, la posture du perroquet, sous son aspect féminin.

ETYMOLOGIE

SHAKUNI : Perroquet

ASANA : Posture

SHAKUNI-ASANA : Posture du perroquet.

Dans la plupart des Écritures sacrées, les animaux ont la même importance que les êtres humains.

Le perroquet est connu dans la mythologie indienne pour sa rapidité et son sens aigu de la discrimination (Viveka). En effet, quand il survole l'épaisse forêt, il distingue les arbres où il trouvera à se nourrir, et s'y pose aussitôt.

L'homme, du fait de ses nombreuses implications sociales et familiales, a l'esprit souvent troublé, confus, enchevêtré comme une forêt vierge. La posture du perroquet développe chez l'adepte le sens de la discrimination, éclaircit son esprit et lui permet de trouver sa nourriture céleste. Il acquiert ainsi la rapidité dans l'action, la simplicité dans la conduite, le bon sens face aux difficultés et aux troubles de l'esprit.

On peut remarquer au passage que le nom de SWAMI VIVEKANANDA, disciple de RAMAKRISHNA, signifie celui qui a trouvé la béatitude en développant sa faculté de discrimination (Viveka).

Le perroquet est aussi considéré comme un animal subtil et plein de dévotion. L'histoire suivante en est une illustration :

Il est dit dans l'Écriture Shivaïte que le Sage Sindalingeswara, d'Edayur, demeura en contemplation durant de nombreuses années, dans une forêt, loin du monde. Pendant ce temps, il fut complètement recouvert par une fourmilière, à l'exception du visage. Swamiji resta immobile de peur d'écraser une seule fourmi. Voyant cela, les perroquets de la forêt apportèrent des fruits, les déposèrent dans sa bouche afin qu'il se nourrisse. Pour récompenser cet acte de dévotion, le Swami les bénit en leur donnant le pouvoir de prononcer quelques mots, comme les hommes. Les perroquets récitèrent alors continuellement ces mots : « Swami, Swami, Swami... » Dès lors, les perroquets furent introduits dans les temples. Chaque fois qu'un fidèle sonnait la cloche du sanctuaire et récitait le mantra : « OM NAMA SHIVAYA », le perroquet le répétait. Toute la journée, il initiait ainsi les non-croyants, en les incitant à reprendre avec dévotion le mantra.

Il faut que les hommes apprennent à réciter avec amour, comme les perroquets, le nom de leur divinité qui deviendra leur propre mantra. En français, l'expression « réciter comme un perroquet » a un sens très péjoratif. Mais dans la mythologie indienne cet oiseau est respecté pour sa vivacité et ses qualités dévotionnelles. C'est un excellent exemple pour l'homme.

Le perroquet symbolise également l'immortalité, comme l'illustre le mythe d'Amarnath. En effet, depuis la plus lointaine antiquité, le pèlerinage d'Amarnath, dans l'Himalaya, au nord du Cachemire, est lié à la légende du perroquet devenu immortel en écoutant Siva raconter l'Amarkatha (Amar : immortel, éternel. Katha : histoire).

Un jour, Siva décida de conter à sa femme bien aimée, Parvati, l'Amarkatha. Sur la route d'Amarnath, il détruisit toute vie sur son passage, afin que nul autre être vivant n'écoute l'histoire de l'immortalité. Un perroquet échappa à la mort et se réfugia dans la grotte où Siva avait pénétré avec Parvati. Siva entreprit de raconter l'Amarkatha à sa femme. Celle-ci, comme la nuit était déjà fort avancée, se mit à bâiller au bout d'un moment, à moitié endormie et n'écoula point. Le perroquet, vivement intéressé par les paroles de Siva, s'en aperçut, et quand Parvati se fut endormie, il se mit à répondre à sa place : « oui, oui... ». Siva termina son récit et s'endormit à son tour. Le lendemain, il demanda à sa femme si elle avait bien écouté toute l'Amarkatha. A son grand étonné-



*Le perroquet, symbole de la vie.
Temple de Shiva, Himachal Pradesh (Himalaya) 12è siècle.*

ment, Parvati avoua que non. Siva, se souvenant avoir entendu quelqu'un acquiescer pendant son récit, leva la tête et aperçut un perroquet caché dans une fente de la grotte. Envahi par la colère, il voulut tuer l'impudent oiseau, mais le perroquet avait écouté toute l'Amarkatha, et était devenu immortel. Siva ne put rien contre lui. Ce mythe d'Amarnath montre bien que si l'homme écoute l'histoire de l'Immortalité du cœur et de l'âme, même les dieux sont impuissants quand l'âme devient immortelle...

Dans cette posture, le symbolisme des couleurs joue un grand rôle. Le plumage des perroquets est à la fois vert et rouge. Le vert, dans l'épopée du RAMAYANA, représente souvent RAMA. Cette couleur est le symbole de la beauté, de l'harmonie de la nature et de la forêt.

Dans l'Hindouisme, comme dans le Taoïsme chinois ou l'Islam, le vert est la couleur de l'espoir, de la raison et de l'intuition. En Inde, il signifie aussi fécondité et abondance. Le rouge par ailleurs représente le feu, l'été et la lumière. Il symbolise l'énergie qui maintient l'univers, qui relie la terre et le ciel et qui se répand avec rapidité dans le cosmos.

En pratiquant la posture du perroquet, l'adepte cultive l'espoir et développe l'intuition (la couleur verte) ; il apprend à maîtriser l'énergie (la couleur rouge), qui peut illuminer son esprit et le mener à Dieu.

TECHNIQUE

Si cette posture s'apparente par sa forme à l'« Arc » (Danurasana), sa technique par contre est bien différente.

PRISE DE POSTURE

— Allongé sur le ventre, les bras le long du corps, les jambes serrées, la tête légèrement soulevée (photo n° 1).



n° 1

n° 2



Respirer doucement, maintenir le corps détendu.

— Plier les jambes, écarter les genoux et les pieds. Les bras doivent être tendus en arrière, la tête soulevée (photo n° 2).



n° 3

n° 4

— Décoller les bras du sol, passer les mains à l'intérieur des deux jambes (photo n° 3).



n° 5

— Sans attraper les pieds, mais seulement en s'y appuyant, étirer au maximum les bras et soulever les épaules en arrière (photo n° 4).

— Soulever les genoux, essayer de décoller les cuisses du sol (photo n° 5). Fixer le regard en face, respirer normalement.



n° 6

– Soulever les genoux et la poitrine vers le haut, sans décoller le ventre et le bassin. Maintenir l'effort des bras et des jambes en exerçant une double pression : en écartant les bras contre les pieds, et en serrant les pieds contre les bras (*photo n° 6*). Soulever les pieds plus haut que les genoux, le regard fixé en avant.

– Étirer les bras au maximum, de telle manière qu'ils évoquent les ailes déployées d'un oiseau.

DÉBUTANTS

n° 7



Ceux qui ne peuvent exécuter cette posture dans son authenticité, peuvent attraper l'extérieur de la jambé (photo n° 7), tirer vers le haut en soulevant légèrement les genoux et, en gardant le ventre et le bassin au sol (photo n° 8).



n° 8

VARIANTE

Les variantes de cette posture sont peu nombreuses. La prise de posture reste la même jusqu'à la *photo n° 5*.

– Pousser les pieds vers le sol en écartant les bras, soulever les genoux, l'effort dans les cuisses, et les bras bien tendus. Le regard en face, le visage détendu (*photo n° 9*).



n° 9

RESPIRATION

Pendant la préparation de cette posture, la respiration est normale. Inspirez en même temps que vous montez les genoux et les bras. Maintenez la respiration au niveau du thorax, en soulevant le sternum. Une fois que vous êtes dans la posture finale, restez poumons pleins 5 à 10 secondes. Expirez en relâchant la posture.

CONCENTRATION

Fixez votre attention sur le chakra du cœur (Hridaya ou Anata chakra). Les yeux peuvent être fermés ou ouverts pendant la concentration.

BIENFAITS de la POSTURE

Cette posture nécessite un effort musculaire des cuisses et de la colonne vertébrale, depuis la tête jusqu'aux fesses.

Pour la réussir, il faut d'abord contracter au maximum les muscles extenseurs et stabilisateurs de la hanche ; dans un second temps, solliciter les membres supérieurs afin de maintenir le redressement de la colonne dorsale.

Le bassin reste au sol ; par le soulèvement et l'écartement des cuisses, s'exerce une action sur le périnée.

L'étirement provoqué par cette posture porte sur les épaules, l'ouverture de la cage thoracique et la partie antérieure des cuisses.

Cette posture muscle le corps et demande un certain tonus musculaire. Elle s'adresse aux gens entraînés.

INDICATIONS

- congestion du petit bassin, constipation, ballonnements,
- fermeture de la cage thoracique,
- problème de faiblesses vésicale et anale.

CONTRE-INDICATIONS

- tout problème de la colonne vertébrale,
- asthénie, anxiété,
- tachycardie,
- problèmes circulatoires des membres supérieurs et inférieurs,
- élèves à partir de 40 ans, quand ils débutent.

PLACE dans une SERIE

Doit être pratiquée avant la posture de la « charrue » (Halasana).

CONCLUSION

Pratiquants, tel le perroquet de la mythologie indienne, efforcez-vous d'acquérir la lucidité de l'esprit, la rapidité du corps et le sens de la discrimination entre le bien et le mal.

Les couleurs du perroquet symbolisent l'espoir de l'homme dans sa quête vers Dieu. Unissez-vous dans l'Amour à la recherche du Divin.

MAHESH