



1

2

## Akasha pakshi asana

Le chat est vraiment un félin en réduction :  
examinez le à côté d'un lion, d'une panthère  
c'est saisissant.

C'est un chasseur calme, il observe immobile  
parfois des heures, il se fait oublier de sa proie et  
prépare son plan d'attaque.

Comme lui, prenez le temps de la réflexion avant  
de faire les choses importantes:  
concentration.

Il est l'exemple aussi de la maîtrise de ses gestes:  
il peut se mouvoir très lentement, presque  
imperceptiblement, puis bondir comme l'éclair  
sur sa proie:

maitrise

Il semble percevoir des choses que nous ne voyons  
pas, il est proche de l'être humain dans beaucoup  
de civilisations anciennes.

## 4 L'oiseau céleste

dès le matin, au réveil il s'étire  
Imitons le pour bien réveiller notre corps;

1) En appui sur les genoux et les mains, levons la  
jambe droite tendue vers l'arrière très haut puis  
lentement nous la ramenons à son point de départ.  
-- idem pour la jambe gauche.

\*

2) Maintenant amenons le genou droit au front puis  
nous revenons au point départ.  
- idem pour le genou gauche.

\*

3) Toujours en appui sur les mains et les genoux,  
levons comme tout à l'heure la jambe droite tendue  
vers l'arrière, en même temps essayons  
de lever la main gauche le bras tendu en avant.

- Idem pour la jambe gauche et la main droite  
(toujours des gestes lents en particulier  
pour le retour).

\*

4) Reposons nous: le fessier descend sur les talons  
et le front vient sur le sol.

Quand nous sommes reposés,  
nous nous redressons.

\*



3

4



VARIANTE EN OUVRANT LA HANCHE.