Akasha, l'Espace Sacré

L'Espace, l'élément le plus subtil, permet l'intégration ultime des 5 éléments. Sans lui, la vie ne pourrait pas s'incarner. Il déploie le champ de l'expérience, il permet l'accomplissement du dharma, en résonance avec la Nature.

PAR ISABELLE HERNANDEZ

Le sacré a été malmené ces derniers millénaires, les dogmes artificiels, linéaires, remplaçant parfois la dimension cyclique de la Vie. Les rituels lunaires, équinoxiaux, ouvraient auparavant à une dimension plus vaste et connectée à notre être profond, dans ce qu'il a de plus sacré, et incluaient l'influence de la Nature dans notre existence. Akasha était respecté, vénéré…

Redonnons-lui toute sa place ! Offrons de l'Espace au corps encombré, au mental surchargé, aux emplois du temps débordés… Ne « courons » plus après le temps, mais invitons « l'Ici et Maintenant » à s'ouvrir dans une conscience plus fine de l'Existence.

La présence d'*akasha* dans nos vies apporte Joie, Lumière et Harmonie. C'est la beauté, la délicatesse d'un lieu, d'un poème, d'une parole, d'un regard… le Silence et la Plénitude…

AKASHA DANS LE CORPS

Il occupe tous les Espaces du corps comme les orifices, le tube digestif, tous les interstices cellulaires… L'Espace permet à chacun des organes, vaisseaux, tissus, de prendre sa place. Il correspond à tous nos « canaux », qui permettent la libre circulation des fluides, nutriments, déchets… espaces qui permettent le bon fonctionnement métabolique.

L'Ayurveda accorde une importance particulière à la qualité de ces espaces pour qu'ils soient en bon état, propres, afin de permettre une bonne circulation. Les canaux peuvent en effet être surchargés, obstrués, pollués par le style de vie, la mauvaise digestion, le stress… De nombreux traitements ayurvédiques préventifs permettent de garder la qualité de ces espaces, comme des lavements pour nettoyer le côlon, les purges pour l'intestin, ou encore les vomissements thérapeutiques, pour alléger l'estomac (à pratiquer sous supervision). Les massages détoxifiants et les sudations évacuent les toxines qui surchargent le système. *Jala neti* nettoie le canal respiratoire afin de mieux accueillir le *prana* à l'Inspiration.

PRATIQUE DE YOGI

1 JALA NETI

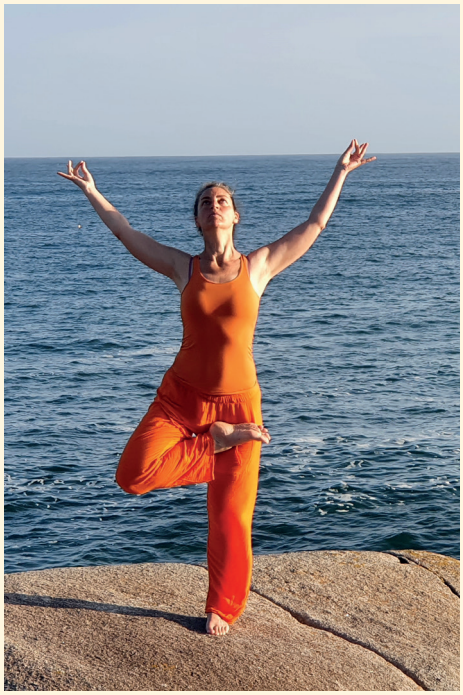
La fréquence de cette pratique est adaptée à la situation et constitution de chacun. Dans un premier temps, en prévention, il est possible de le pratiquer 3 fois par semaine le matin à jeun. ½ cuillère à café de sel non raffiné dans un *lota* de 250 ml d'eau tiède/chaude. Si le dosage et la température sont adéquats, le passage de l'eau sera doux et agréable. Verser un *lota* dans chacune des narines. Puis faire des séries de *kapalabhati* et *bhastrika* pour « sécher » le conduit et éviter de garder de l'humidité dans les sinus. Enfin, insérer une goutte d'huile de sésame dans les narines pour nourrir et protéger les muqueuses.

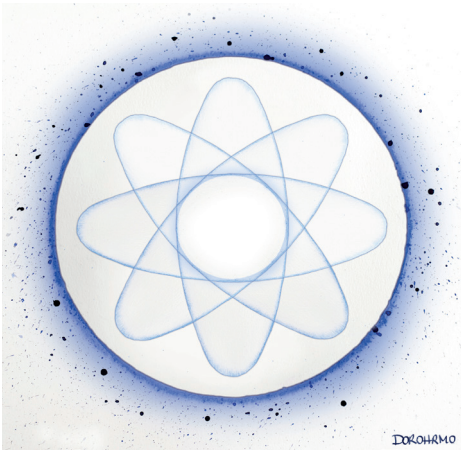
2 BRAHMA MUHURTA

Surnommé « l'heure d'or », il se situe entre 40 mn et 80 mn avant le lever du soleil. Si le soleil se lève à 6 h 30, c'est entre 5 h 10 et 5 h 50. Ce moment est particulièrement propice pour se connecter à une dimension plus profonde et spirituelle de la Vie. Il est donc conseillé de méditer à ce moment, idéalement en plein air, dans un espace naturel.

3 VRIKSHASANA

Posture de l'arbre pratiquée dans un endroit naturel, jambe fléchie en demi-lotus. Ici, intégration des 5 éléments, l'enracinement sur un rocher (Terre), entouré de la mer (Eau), à la lumière du soleil (Feu) dans le vent breton (Air). Ouverture à *akasha*, l'Espace, l'harmonie du lieu, bras ouverts, regard vers le haut. Mains en *akasha mudra*, pouce et majeur en contact. Silence, calme… Au moins 24 respirations avec suspensions entre Inspir et Expir.





AKASHA DANS LA PRATIQUE DE YOGA

Se reconnecter à *akasha*, c'est allonger l'espace entre l'Inspiration et l'Expiration : *antara kumbhaka* (suspension poumons pleins) et *bahya kumbhaka* (suspension poumons vides). Les *pranayama* nous accompagnent vers l'allongement de ces suspensions, qui permettent des temps d'intégration et ouvrent à une nouvelle profondeur de la conscience. La méditation est également la bienvenue, le silence, la présence à l'ici et maintenant, sans aucune attente, offre un Espace précieux. Elle est idéalement pratiquée avant le lever du soleil, à *brahma muhurta* (cf. encadré). Les *asana*, pratiqués en statique, suffisamment longtemps (au moins 10 minutes), sont aussi une excellente orientation pour explorer *akasha*. Prendre le temps de transcender la posture, la rendre vibrante par le souffle et le chant d'un *mantra* lui offrira une nouvelle dimension spirituelle ; la tenue statique laissera le temps d'infuser.

EN LIEN AVEC NOS CONSTITUTIONS

Les constitutions *vata* ont une affinité particulière avec *akasha*, ils aiment marcher en extérieur, sont très reliés aux cycles des saisons, de la lune... Parfois, ils ne font qu'un avec *akasha* et doivent régulièrement renforcer leur ancrage. En manque, l'Espace gouverne le sentiment de peine, la tristesse et l'impression de vide.

Les natures *pitta*, avec leur emploi du temps chargé et leur tempérament actif, oublient souvent de s'offrir des Espaces pour apprécier l'instant. Commencer la journée en méditant en extérieur ou en marchant en tenue légère, avant le lever du soleil, ouvrira à cette dimension sacrée.

Cet élément est moins prédominant dans les constitutions *kapha*. Ils seront donc plus attentifs à ne pas surcharger leur corps, leur environnement, pour laisser de l'espace. Ils tireront profit de cures ayurvédiques purifiantes pour le corps et de l'épuration de leur environnement.

SE CONNECTER À AKASHA

Passer du temps en plein Air dans la Nature est la grande priorité. Savourer les influences et saveurs de chacune des saisons. Se relier aux cycles lunaires et découvrir leurs influences sur les cycles menstruels, l'état émotionnel, énergétique... Célébrer la pleine lune en se baignant nu(e) dans la mer, une rivière ou un lac. Expériences régénérantes pour notre âme !

Installer des rituels au lever du soleil : une marche, une méditation, un temps de silence pour s'ouvrir à la journée qui commence, et célébrer le Soleil, la lumière. Essence et profondeur du rituel, qui creuse son sillon dans notre conscience : les rituels nous rappellent que nous faisons partie d'un tout, plus vaste que nous. Revenir au sacré, c'est se souvenir de toutes les richesses qui nous entourent et les honorer chacun(e) à sa façon.

L'Espace Sacré, c'est là où la magie apparaît... Le temps s'arrête et la beauté d'un paysage se dévoile. J'aime appeler ces moments de grâce de « petits miracles ». Sentir l'odeur d'une fleur, observer une goutte de rosée matinale suspendue à un brin d'herbe, danser pieds nus sous une pluie vivifiante,

Interrogeons-nous... Quels sont nos petits miracles ? Quelle est la place du Sacré dans notre Vie ?

Les nourrir, les chérir, leur offrir une place d'honneur, tout cela nous portera sur le chemin initiatique que nous parcourons !

Isabelle Hernandez, praticienne en Ayurveda, professeur de Yoga, formatrice « Yoga & Ayurveda » :
www.yogamrita.com
www.institutayam.fr