

La posture du roi des Poissons Ardha Matsyendrasana



● **Prise de Posture**

Assis les jambes tendues devant soi, venir plier la jambe (droite ou gauche) afin de placer le pied contre la fesse opposée.

Passer l'autre jambe par dessus la première et poser le pied au niveau du genou.

Poser une main derrière pour soulager le dos et avec l'autre bras venir attraper le pied ou la cheville de la jambe qui se trouve au dessus.

La tête vient se tourner vers l'arrière.

Tenir la posture 1 à 2 minutes au début puis venir rapidement augmenter le temps afin de pouvoir, dans l'idéal, tenir 25 minutes.

● **La symbolique**

La légende indienne raconte que le dieu Shiva qui est le premier des yogis enseignait le yoga à sa femme Parvatti au bord du Gange, lorsqu'un poisson curieux écouta attentivement les enseignements.

Shiva témoin de la scène changea sur le champ le poisson en homme et en fit son disciple, qu'il appela Matsyendra.

Il lui fit aussi promettre d'enseigner le yoga à quiconque lui en ferait la demande sincère. C'est ainsi que l'enseignement de Shiva se répandit jusqu'à maintenant de maitres à disciples.

La posture sur le plan énergétique stimule tous les chakras de la base jusqu'au front.

Elle permet d'éveiller la kundalini, l'énergie qui se trouve à la base de la colonne vertébrale

● **Bénéfices**

Cette posture prise correctement a le pouvoir de soulager la colonne vertébrale.

Elle augmente la rotation vertébrale, stimule la circulation sanguine vers les disques et construit la force et la flexibilité dans les muscles spinaux, les petits muscles qui soutiennent la colonne.

La posture nourrit également les organes internes, par la compression la circulation dans ces zones.

En ardha matsyendrasana l'estomac, les intestins et les reins stimulent la digestion et l'élimination, tandis que les épaules, les hanches et le cou vous étirent.