



1



2



3



5

matsya asana

La posture du poisson se réfère au mythe de la création de la vie. L'océan serait notre milieu de départ sur la terre. Cette posture en orientant notre mental vers l'intérieur nous permet de découvrir ce qui est caché en nous.

*

L'être humain qui pratique pratyahara "le retrait des sens" se retire en lui même pour avoir une meilleure compréhension de son environnement en cultivant son moi intérieur.

Dans la posture on s'identifie à un poisson

on essaye de retrouver notre milieu originel pour nous reposer,, nous recentrer.

Le poisson

"symbole de l'énergie de la vie qui oeuvre en nous".

A

- 1) Etendu sur le dos les jambes et les bras allongés. faire une grande respiration et se détendre un moment.

- 2) on prépare la posture les deux jambes allongées les pieds collés l'un à l'autre..

- 3) puis en appui sur les mains et les avant bras, on soulève le dos, le dos de la tête près du sol sans forcer sur les cervicales

B

- 4) même position mais jambes repliées les mains glissées sous les lombaires, le souffle suit les mouvements.

- 5) Retour au repos, à la détente du corps et de l'esprit.



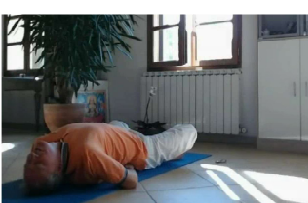
1



2



3



5