

Grand étirement des faisceaux du réseau nerveux,



1

ARDHA MATSYENDRA ASANA

*Voici la "posture de la torsion"
Exactement ardha: moitié
matsya: poisson
et matsyendra est
le nom d'un sage.*

*Elle nous permet d'effacer notre ignorance.
en allant à la recherche de la connaissance
que purusha l'esprit nous amène à
éclaircir nos pensées parfois confuses.*

concentration sur manipura chakra

**Cette posture est harmonisante par le
relâchement du réseau nerveux suite à son**

étirement dans la posture

"Prakriti la matière s'unit à Purusha l'esprit".

*

*C'est une posture qui est source de la santé et du
bonheur dans le corps et l'esprit .*



4



5

Concentration sur manipura



2



3

La Torsion

Préparons notre corps par une ouverture
thorassique

1) allonger les jambes le haut du corps bien
redressé.

En inspirant, plions notre jambe droite et
plaçons le pied droit à l'extérieur du genou
gauche.

*

2) En inspirant amenons le bras gauche à
l'extérieur du genou droit saisissons
la cheville droite.

VARIANTES

3) Plaçons la main droite au bas de la colonne
vertébrale maintenant jambe droite repliée,
on tourne la tête à droite et on inspire ensuite
en expirant on tire l'épaule droite en arrière et on
regarde le plus loin possible en arrière à droite.

4) Jambe droite pliée, on glisse le bras gauche
sous le genou droit et on remonte l'avant bras
vers le ciel pour saisir la main gauche avec la
main droite, le bras droit passe au dessus de la
tête.

5 et 6) On lève la jambe droite vers le ciel.

on reste en respirant doucement, on se sent Pur

et Libre en communion avec l'Univers.



6