

PURNA MATSYENDRA ASANA 65



1



2

Purna matsyendra asana

Voici la "posture de la torsion"

*Exactement Purna : complète
matsyendra: nom d'un sage*

*Elle nous permet d'effacer notre ignorance.
En allant à la recherche de la connaissance
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 .*



2

Concentration sur Ajna chakra
les yeux fermés.



Explications au groupe.

La Torsion complète

Préparons notre corps
par une ouverture thoracique

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

En inspirant, plions notre jambe droite
et glissons le pied droit sous le genou gauche
la jambe gauche légèrement soulevée.
Amenons le pied gauche à l'extérieur
du genou droit.les mains sur les pieds.

Réalisons la posture des deux côtés.

2) reprenons la même position mais cette fois
on va passer un bras dans le dos
en essayant de retrouver l'autre main
qui passe par l'arrière
en entourant le genou gauche .

3) Variante : en passant un bras sous le genou
de la jambe repliée l'autre jambe
restant tendue vers le ciel.

**on reste en respirant doucement, on se sent l'esprit
clair en communion avec l'Univers.**

La concentration sur Ajna chakra,
sentir le travail des poumons, de la poitrine

en respirant lentement.

On inspire en prenant la posture, le souffle
circule dans la tenue de la posture,
on expire en quittant la posture.



3