



1

MATSYAKUMARI ASANA

Kumari symbole d'une Divinité représentant la "Shakti" Durga la puissance suprême. nous aident à trouver le plus profond de nous même dans notre corps et dans notre conscience.

*

Cette posture de la Sirène en orientant notre mental nous permet de nous identifier à cette entité qui est "Le conducteur des vents. Sovann Matsya la sirène est séduite par Hanuman dans le Ramayana. Dans le monde futur la femme s'émancipe, se transforme tel la sirène et réalise sa nature spécifique qui est la beauté, l'amour et sa nature intuitive... Dans la posture on réalise une introspection ; d'où venons nous ? quel est le sens de la vie ? .



2



3

La Sirène

"Mystérieuse, belle, elle est "L'Ame du monde".

- 1) Assis sur les genoux en "Vajra asana", on redresse le haut du corps les mains sur les cuisses.
- 2) La main droite pointée au sol, n descend le bassin à gauche.
- 3) On descend le bassin à gauche au sol, les bras, mains de chaque côté du corps.
- 4) On lève le bras gauche tendu vers le ciel.
- 5) REPRENDRE LA POSTURE EN DESCENDANT LE BASSIN À DROITE, EN ÉTIRANT LE HAUT DU CORPS SUR LE FLANC DROIT ET EN SE PENCHANT VERS LA GAUCHE.
- 6) ON DESCEND LE BASSIN À DROITE EN INSPIRANT MONTER LE BRAS FROIT ET LE REGARD SUIT LA MAIN.
- 7) EN INSPIRANT MONTER LES DEUX BRAS DE CHAQUE CÔTÉ DU CORPS.
- 8) EN VAJRA ASANA, PUS DESCENDRE LE BASSIN À DROITE LES POINGS FERMÉS SOUS LES AISSELLES. INCLINER LE HAUT DU CORPS À GAUCHE, SENTIR EN MÊME TEMPS LA PROFONDEUR DE VOTRE ÊTRE, RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE INTUITION.



4



5



6



7



8