

MATSYASANA



Posture du poisson

S'allonger couché sur le dos, les genoux pliés, les pieds sur le sol.

Soulever légèrement le bassin du sol et glisser les bras tendus sous le buste, paumes de main au sol. Reposer le bassin sur les avant-bras en gardant les mains côte à côte.

Inspire, appuyer fermement les avant-bras et les coudes contre le sol. Soulever le haut du buste et la tête, regarder devant.

Expire, relâcher le sommet du crâne vers le sol, sans prendre appui, nuque relâchée.

Inspire, soulever et pousser maximum la poitrine vers le ciel, omoplates rapprochées, (quantité minimale de poids sur la tête).

Expire, relâcher doucement en ouvrant bien les bras.

Porter l'attention dans l'espace du cœur, *anahata chakra*.

Plusieurs positions possibles des jambes :

Allongées, en tailleur, en lotus ou demi lotus, les plantes de pieds joints.

Cette posture vient après les postures inversées halasana, shalabasana.

Matsyasana stimule et détend le système nerveux et le plexus solaire. L'étirement de la région épigastrique et abdominale permet de décongestionner l'estomac et de le détendre tout en régularisant son fonctionnement.

Contre-indications : Hyperthyroïdie, hyperlordose, hernie, arthrose cervicale avancée.

Symbolisme :

Le poisson est le symbole de l'élément Eau.

C'est une des images d'animaux la plus répandue à travers les différentes cultures; son symbolisme est lié à l'amour et à la fécondité.

Dans l'hindouisme, **Matsya** est le premier **avatar de Vishnu**, descendu sur terre pendant le premier âge du monde.

Manu, l'ancêtre des hommes, trouva un jour dans l'eau de ses ablutions un tout petit poisson. Celui-ci lui demanda sa protection et lui promit de le sauver d'un déluge proche.

Le poisson grandit tant et tant que seul l'océan pût le contenir. **Manu** y vit alors l'incarnation de **Vishnu**. Le dieu, venu préserver la vie sur Terre, lui demanda de construire un navire qui pourrait contenir la semence de chaque espèce, animal et végétal.

Lorsque le déluge arriva, **Manu** attacha le poisson géant au bateau en utilisant le serpent **Vasuki** comme corde. Le poisson guida ainsi le bateau jusqu'au Mont Himavan (Himalaya) et le sauva du déluge. Quand les pluies cessèrent et que le monde redevint comme neuf, avec le commencement d'un nouveau Yuga (âge), **Manu** offrit un sacrifice de lait, de beurre et de caillé. Au bout d'une année, naquit une femme avec laquelle

Manu repeupla la Terre d'une nouvelle race d'hommes.

Sous l'eau, **Matsya** combattit le démon qui avait volé les Védas (textes sacrés) à **Brahmâ** endormi, à la fin d'un kalpa (cycle représentant une vie de **Brahmâ**). Il récupéra les 4 Védas au fond de l'océan, les rapporta à **Brahmâ** pour qu'il s'instruise et crée l'univers.