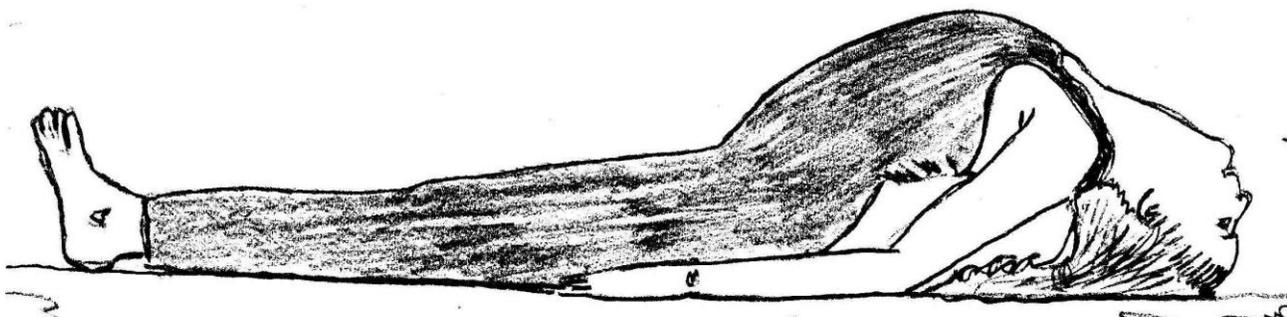


## Le poisson – Matsyasana



Cette posture est reconnue pour ses bienfaits au niveau de la colonne vertébrale, puisqu'un allongement naturel se produit lorsqu'elle est bien faite.

Pour ce faire, voici comment procéder

- Asseyez-vous au sol, jambes allongées
- Placez vos deux mains, à plat, en dessous des fessiers. Assurez-vous que vos mains soient le plus possible en dessous de vous pour que lorsque vous allongerez votre dos à plat, vos bras le demeureront aussi
- Regardez en direction de vos orteils. Les pieds sont droits, comme s'il y avait un mur imaginaire. Descendez, doucement, vers l'arrière pour déposer les coudes. Donc, à ce stade, vos avant bras sont appuyés par terre. Lorsque vous descendez ainsi, ressentez le mouvement d'étirement de la colonne vertébrale. Celle-ci s'allonge.
- Le thorax est concave, il pointe le ciel
- Puis, en tout dernier lieu, déposez le centre de la tête au sol, ce qui a pour effet d'étirer encore d'avantage vos organes internes, jusqu'à la gorge
- Gardez la presque totalité du poids de votre corps qui est penché vers l'arrière, sur les coudes

Souvenez-vous de faire une contre-position, soit d'étirer la nuque, soit d'emmener le menton vers le sternum quelques instants pour replacer la colonne.

Le principal bienfait de Matsyasana est de permettre aux vaisseaux sanguins dans la région du dos d'être revivifié. L'étirement des organes internes au niveau de l'estomac est aussi un bienfait intéressant. Il permet l'étirement de la gorge pour une stimulation des thyroïdes et est excellent pour les personnes souffrant d'asthme.

Contre indications : Les personnes souffrant d'hernies, de difficultés au dos. S'abstenir si vous souffrez de constipation.

Le chakra interpellé : Anahata, le coeur et Vishuddhi la gorge

Questions? Daniel à : [yogaqc@gmail.com](mailto:yogaqc@gmail.com)