



# Matsyâsana : la posture du Poisson

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

## Introduction

La posture du Poisson Matsyâsana (Matsya : poisson – âsana : posture) fait partie des cambrures sur le dos pour une recherche d'étirement du dos, de détente et d'immobilité.

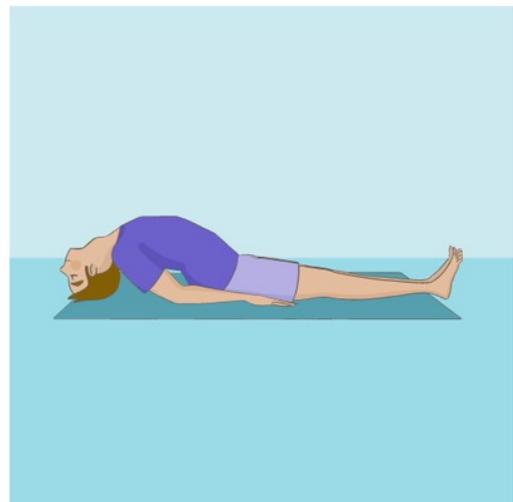
Elle se fait toujours en statique, jambes allongées, plantes des pieds jointes ou non, en demi-Lotus, en Lotus... jamais en dynamique ou avec des techniques respiratoires poussées, ça n'a pas d'intérêt.

En tant que posture à part entière, la posture du Poisson Matsyâsana permet une respiration thoracique profonde. Il est recommandé de la pratiquer le matin car elle dynamisante.

La posture du Poisson Matsyâsana se pratique également après des exercices comme la Chandelle (Sarvangâsana), la Charrue (Halâsana) ou le demi-Pont, en tant que contre-posture : elle ouvre la poitrine, comprimée lors de la prise de ces 3 postures.

### Bienfaits de la posture du Poisson Matsyâsana

- Très bonne pour la colonne vertébrale – sans coussin : aplanit, élimine certaines déformations de la colonne vertébrale.
- Tonifie les nerfs du cou et du dos, soulage les raideurs dans la nuque.
- Augmente la capacité des poumons, utile en cas d'asthme.
- Bénéfique au niveau de la zone cardiaque : apaise le cœur, ralentit les pulsions cardiaques, préventive des problèmes cardiaques – à voir au cas par cas.
- Stimule les reins, le ventre (constipation), la vessie, la prostate.
- Agit complètement sur la glande thyroïde (stimule et apaise tour à tour).
- Améliore la qualité de la voix.



## Contre-indication

Aucune contre-indication.

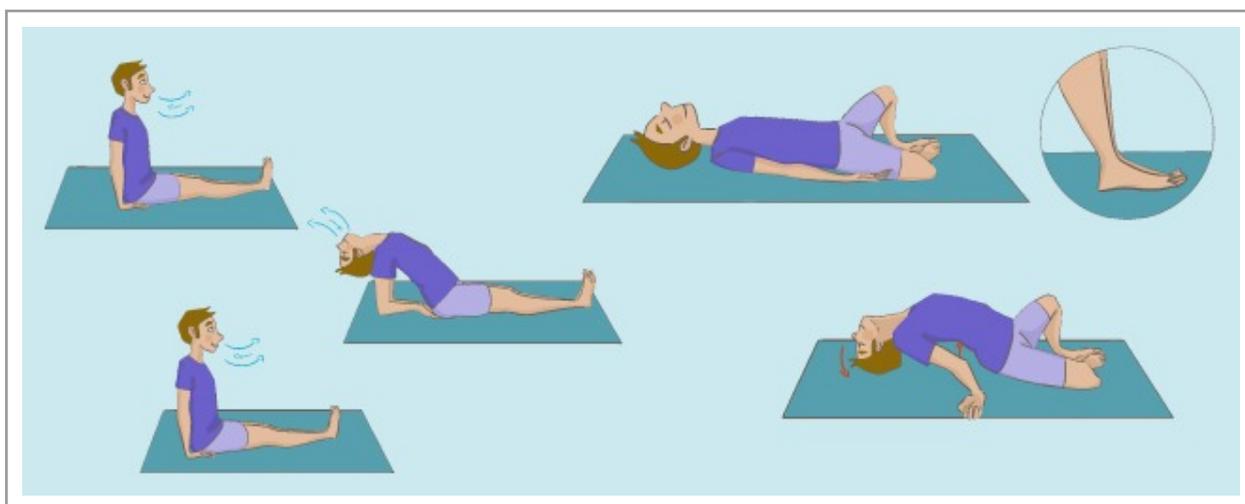
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

## 1. Préparez la posture du Poisson Matsyâsana



- Assis jambes tendues devant vous ou repliées pieds à plat sur le sol, paumes des mains au sol au niveau des fesses, regardez un point en face.
- Faites quelques respirations avec une expir 2 fois plus longue que l'inspir.
- Cambrez ensuite les reins : votre tête part en arrière sans toucher le sol. Gardez les yeux ouverts sans les bouger : votre regard doit rester fixe.
- Les mains sont sous les fesses, les omoplates rapprochées le plus possible.

**Conseil** : ne crispez pas les épaules ou la nuque, décontractez-les bien.

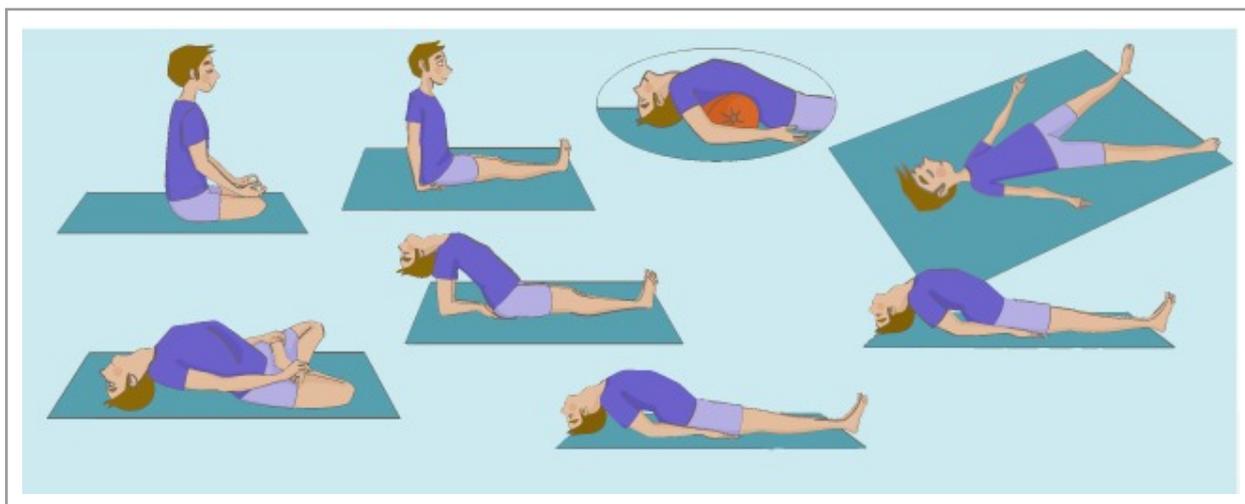
- Faites quelques respirations comme précédemment : expir 2 fois plus longue que l'inspir.
- Puis revenez en douceur en position assise. Aidez-vous des coudes pour remonter le buste, au besoin.

### La posture du demi-Poisson ardha-Matsyâsana

- Allongé sur le dos, repliez les jambes : mettez les plantes des pieds en contact en laissant tomber les genoux vers l'extérieur ou laissez les pieds à plat sur le sol. Gardez les bras le long du corps, paumes vers le haut.

- Redressez le thorax en vous aidant des coudes et en pressant les plantes des pieds l'une contre l'autre ou sur le sol, selon l'option choisie, ce qui vous aidera à stabiliser la posture.
- Rapprochez les coudes plus près du corps tout en ouvrant les avant-bras sur le sol vers l'extérieur paumes toujours tournées vers le haut.
- Approchez le haut du crâne au plus près du sol ; pensez à bien décontracter la nuque et les épaules.
- Restez dans la posture tant qu'elle vous est confortable.
- Sortez-en en prenant appui sur les coudes tandis que vous relevez lentement la tête.

## 2. Placez la posture du Poisson Matsyāsana



La posture « accomplie » s'exécute en posture du Lotus (Padmāsana), les mains attrapant les orteils (dans ce cas, vous prenez la position assise du Lotus dès le départ). Mais il existe bien des variantes tout aussi efficaces. Nous nous intéresserons ici à la posture du Poisson Matsyāsana de base, jambes allongées.

- La posture peut s'obtenir :
  - en partant de la position assise (voir étape 1). Dans ce cas, de la position cambrée des reins, venez poser délicatement le haut du crâne au sol ;
  - ou de la position allongée (notamment après la Chandelle où vous vous retrouvez en Shavāsana). Dans ce cas, jambes jointes, bras allongés, mains paumes tournées vers le sol placées sous les fessiers et omoplates rapprochées, redressez le thorax en vous aidant de l'appui des coudes et placez le haut du crâne sur le sol.

**Conseils :** en fait, **le haut du crâne effleure à peine le sol** ; ce sont les coudes qui supportent le plus de poids. Mettez un petit coussin ou une couverture roulée dans le dos pour le soulager, au début, le cas échéant.

- Tenez les jambes jointes (pieds vers l'extérieur), le torse bombé, les épaules soulevées du sol, le cou étiré.
- Veillez aussi à garder les coudes vers l'intérieur et les omoplates rapprochées : contractez bien les muscles à ce niveau sans crisper les épaules ni la nuque.

- Laissez les yeux ouverts, fixant un point à l'horizontale ou votre 3e Œil (le point entre les sourcils).
- Faites quelques respirations, avec une expir 2 fois plus longue que l'inspir.

### Concentration

Pendant la mise en place de la posture du Poisson Matsyâsana, vous devez sentir une douce détente. La position typique du Poisson permet de vous faire prendre facilement conscience des différentes zones où certains chakras sont supposés être.

- Concentrez-vous sur la poitrine, sur le chakra de la gorge (Vishuddha, lié au son et au souffle) ou sur le centre de l'énergie de l'eau (Svadhithana, situé dans la région des organes sexuels).
- Vous pouvez aussi profiter de la posture du Poisson Matsyâsana pour ouvrir le centre du cœur (Anahata) ou calmer le « feu du ventre » (Manipura, situé au Plexus solaire), en vous concentrant sur les chakras concernés.

**À noter :** en tant que contre-posture de la Chandelle (Sarvangâsana) ou de la Charrue (Halâsana), la posture du Poisson Matsyâsana, pratiquée alors uniquement sans croisement des jambes (Lotus, Tailleur : voir étape 5), doit être tenue la moitié du temps de la posture initiale. C'est une règle générale des contre-postures.

## 3. Respirez en posture du Poisson

La respiration thoracique est indissociable de la posture du Poisson Matsyâsana. On dit, dans les milieux du Yoga, que cette position est « censée nous faire accéder aux énergies subtiles du souffle ». Après les Chandelle-Charrue et le Demi-Pont avec leurs respirations ventrales, vous pourrez placer la posture du Poisson Matsyâsana ; le Demi-Pont exerce son action au niveau du bassin (en surélévation par rapport à la tête), achevant en douceur les effets de la Chandelle. Le Poisson agit plus haut, au niveau des dorsales et de la cage thoracique, ouvre gorge, thorax et clavicules, libérant la respiration « haute ». Cette respiration thoracique haute assouplit le jeu des côtes... en hauteur.

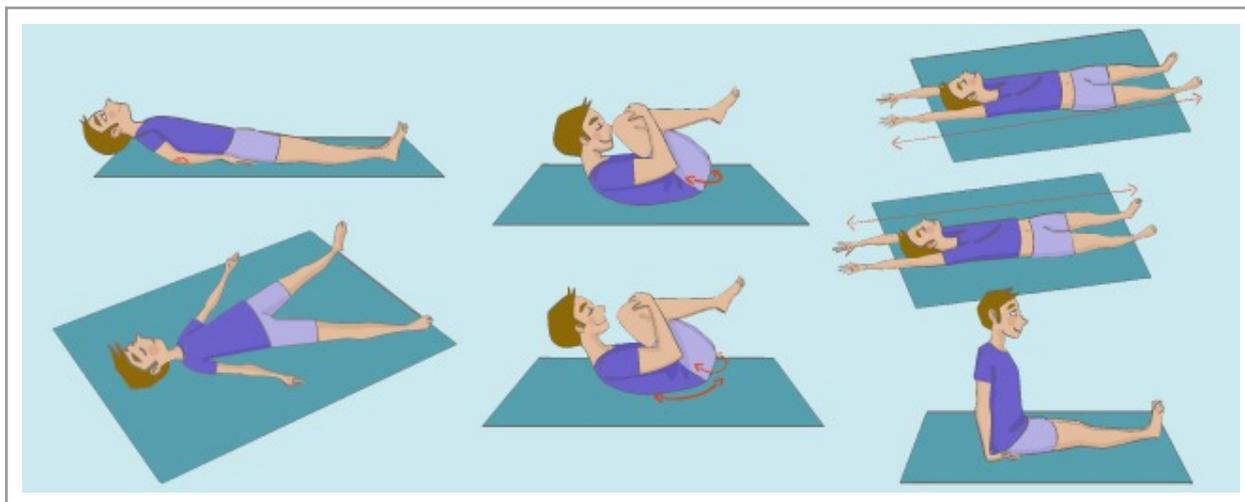
- Exécutez la posture du Poisson Matsyâsana les jambes allongées comme décrit à l'étape 2.
- Prenez un soin particulier à dégager votre gorge : bombez la poitrine et surélevez les épaules.
- Abdomen tendu, expirez à fond.
- Inspirez dans la partie haute du thorax. Gorgez-vous de l'air qui envahit cette partie.
- Ainsi, alternativement, une dizaine de fois.
- Laissez les yeux ouverts, fixant un point à l'horizontale ou votre 3e Œil (le point entre les sourcils).
- Concentrez-vous plus particulièrement sur le chakra de la gorge (Vishuddha) pour mettre en route ses énergies relatives au son et au souffle.
- Respirez, comme précédemment, avec une expir 2 fois plus longue que l'inspir.
- Approfondissez les 3 dernières respirations, en allant jusqu'au bout de vos inspir / expir, avant de quitter la posture.

### Variantes

- Vous pouvez inclure une rétention poumons pleins plus ou moins longue selon votre capacité.

- Vous pouvez également introduire mentalement le son OM avec votre respiration.

## 4. Sortez de la posture du Poisson Matsyâsana et détente



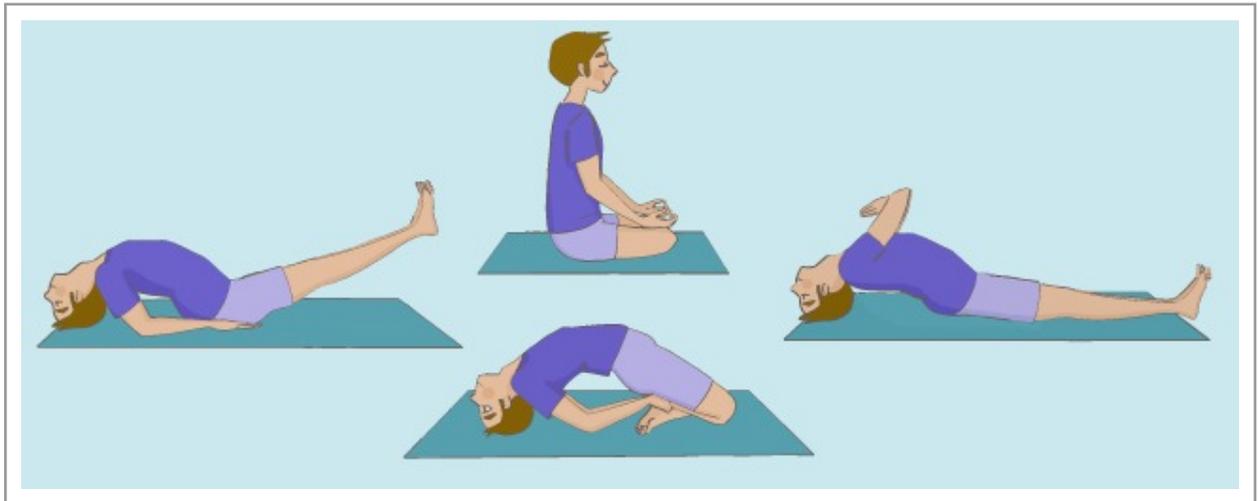
### Sortez de la posture

- Pour sortir de la posture du Poisson Matsyâsana, prenez appui sur les coudes puis dégagez la tête en douceur pour la reposer sur le tapis.
- Étirez les jambes et replacez les bras le long du corps paumes vers le haut, en Shavâsana (posture du Cadavre).
- Faites quelques respirations, avec une expir 2 fois plus longue que l'inspir, sans rétention poumons pleins : il s'agit maintenant de vous relaxer et de laisser-aller toute tension ou douleur éventuelle.

### Détente

- Amenez les genoux vers la poitrine et encerclez-les avec les bras, dans la posture de l'Enfant sur le dos.
- Procédez à de petits massages doux du dos en vous balançant de droite à gauche quelques fois.
- Vous pouvez éventuellement lever la tête vers les genoux pour parfaire la récupération de la nuque et du haut du dos et continuer les petits massages en incluant des mouvements d'avant en arrière.
- Allongez-vous de nouveau et placez les bras au-dessus de la tête. Étirez un côté – jambe et bras paraissent plus longs que les membres opposés – puis l'autre, avant de venir vous asseoir.
- Les postures du Poisson Matsyâsana prises à partir des assises jambes croisées ou en Lotus doivent être répétées avec le changement de la position des jambes ; autrement, il n'est pas nécessaire de reprendre la posture du Poisson Matsyâsana, celle-ci n'étant pas, dans ce cas, bilatérale.

## 5. Variantes de la posture du Poisson Matsyâsana



### Deux variantes des jambes

La posture du Poisson Matsyâsana connaît de nombreuses variantes, notamment au niveau des jambes. En voici deux :

- De la position classique de base jambes allongées (étape 2), levez les jambes tendues et serrées à la hauteur que vous pouvez. Cette position est tonique pour les abdominaux ; faites toutefois attention à la région lombaire en ne forçant pas et en abaissant les jambes à la moindre douleur. C'est une bonne occasion pour vous exercer à Mula-bandha, la contraction du périnée, à la fois pour soutenir les muscles de l'abdomen et soulager les « reins ».
- En partant assis jambes croisées en Tailleur. Attrapez les chevilles avec les mains et soulevez le bassin et les fessiers aussi haut que vous pouvez : aux appuis sur les coudes viennent s'ajouter ceux des genoux. L'appui sur le haut du crâne doit rester léger. Cette position étire les muscles des cuisses (quadriceps, ilio-psoas – anciennement appelé muscle psoas-iliaque).

### Une variante des mains

- Placez les mains en prière sur le cœur. Cette position est plus difficile à réaliser puisqu'elle prive du secours des coudes.

# Et encore plus de fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Marjarâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Uttanâsana : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhâsana : la posture de la sauterelle](#)



© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)