

MATSYENDRASANA

La posizione del signore dei pesci

Le posizioni di torsione sono dedicate ai saggi dello Yoga, la loro caratteristica è conferire la facoltà di vedere le cose da ogni punto di vista, perfino dietro la schiena.

Nel mantenimento dell'asana si crea in tutto il tronco la dinamica della spirale, che contribuisce ad espellere le tossine dal corpo, permettendo la ricarica energetica dei nervi spinali e la tonificazione dei muscoli a lato della colonna vertebrale.

Viene stimolata la digestione, agendo direttamente sul fuoco gastrico.



Mentre Shiva insegnava alla sua consorte Parvati, i segreti dello Yoga, si accorse che un pesce li osservava dall'acqua, allora conferì ad esso sembianze divine e divenne così Matsyendra: il signore dei pesci.

Divenne il depositario dello Yoga, il guru dei guru, insegnò agli uomini un cammino spirituale capace di portarlo al dissolvimento dei legami Karmici e liberarsi dalla sofferenza.