



## CONFÉRENCE

### Symbolisme des postures de torsion reliées à la Trimûrti - Karine CUIDET

« Grâce à la rapidité qui caractérise le poisson et au sens de la discrimination que possède l'homme, chacun peut dépasser l'ignorance superficielle pour s'immerger dans les profondeurs de la connaissance. »

La Trimûrti rassemble en son sein les notions fondamentales de la philosophie indienne, SAT-CHIT-ANANDA, les trois aspects de la conscience de Brâhman, la syllabe AUM... Si la cosmogonie du monde nous révèle Purusha et Prakriti, énergie et substance indissociables, la Trimûrti nous montre le chemin de notre retour à la source.

Dans la pratique de **Trikonâsana**, en reliant nos mains et nos pieds ensemble, nous unissons la matière et le spirituel, les trois états de conscience de Brâhman : jâgrat, svapna et sushupti, et respectivement les trois tendances existant en toute manifestation : rajas, sattva et tamas.

**Tandavâsana** nous invite à rejoindre les rythmes de la "Danse de la Béatitude" du Seigneur Shiva, à purifier l'ego, à dissoudre les limitations du corps, du mental, de l'intellect et à se régénérer dans le bain des énergies cosmiques.

Le symbole de l'eau est purificatrice, un état de Pure de Suprême Conscience. **Makarâsana** nous guide vers la réalité ultime, dans l'ascension du plan physique au plan spirituel, avec calme et concentration, les remous du mental s'apaisent. La vrille de la colonne vertébrale accompagne la purification des nâdî, des centres énergétiques (chakra) et équilibre le Prâna. De même, la spirale hélicoïdale formée avec **Matsyendrâsana** nous guide vers l'union de la Conscience et de l'Energie (Shiva/Shakti). Et **Ardha Matsyendrâsana**, nous révèle la puissance de la connaissance versus l'ignorance.

## SHRI MAHESH

Ardha Matsyendrâsana  
Yoga et Symbolisme p215