

## Les Ateliers de Vishnu



**Vishnu** également nommé **Vishou**, Narayana, Purushottama ou encore Hari, est **un des dieux les plus célèbres d'Inde**, faisant notamment partie de la *Trimurti*, en trio avec Brahma et Shiva. En effet, **c'est la divinité hindoue de la protection et du temps**. Ainsi, il rétablit l'ordre dans le chaos, accompagné de Garuda, sa fidèle monture. Pour cela, il doit incarner différents avatars à l'image de Krishna ou Rama. **La représentation du dieu hindou dans le yoga allongé sur un serpent à multiples têtes est à l'origine de l'asana *Anantāsana*, aussi appelée la posture de Vishnou.**

Le **dieu Vishnou** est connu pour être le protecteur et le sauveur des hommes : descendre sur Terre pour aider les humains et protéger l'univers, accompagné de sa monture représentant un aigle appelé Garuda, mais aussi d'un serpent avec de nombreuses têtes.

Sur la représentation la plus célèbre, le **dieu Vishnou** dort sur un serpent aux multiples têtes symbolisant le monde endormi, flottant sur les eaux primordiales. En réalité, la **grande divinité hindoue** prépare le prochain univers et lorsqu'elle se réveille débute la création. Ainsi, **Vishnu** est de couleur bleue revêtu d'un habit royal, d'une tiare dorée (*kirita-mukuta*) et possède 4 bras tenant chacun une conque (*shankha*), un disque tournoyant autour de son index (*chakra*), un lotus (*padma*) et une massue (*gadha*).

**Le saviez-vous que Vishnu possédait sa propre posture dans le yoga ? L'asana *Anantāsana* est également nommée la posture de Vishnou, voire même la posture de l'Infini.** Dans la légende hindoue, « *Ananta* » est un autre nom donné à cette **divinité en Inde**, associé au serpent à plusieurs têtes du même nom. La représentation la plus connue du **dieu hindou** le montre allongé légèrement de côté sur le fameux serpent Ananta. C'est pourquoi la **posture de Vishnu** se nomme ainsi. Les vertus de cet asana sont multiples, notamment pour :

- Étirer les muscles des jambes, du dos et des côtes,
- Tonifier la musculature du bassin, des hanches et des abdominaux,
- Diminuer les douleurs des rhumatismes,
- Baisser la fatigue et le stress,
- Améliorer le système immunitaire,
- Équilibrer le chakra racine (*Muladhara*).