

Surya Namaskar

Salutation au Soleil

Il s'agit d'une variation de la salutation au soleil, car il en existe plusieurs.

Vous pouvez l'effectuer plusieurs fois de suite le matin (elle est effectuée traditionnellement à l'aube) ou avant de commencer une séquence de yoga à n'importe quel moment de la journée.

Quand vous serez bien entraînés, vous pourrez l'effectuer en rétention de souffle poumons pleins après l'étape 2 et expirer à l'étape 12.



1

Debout bras le long du corps pieds parallèles écartés largeur d'un poing, inspirez ramenez les mains vers la poitrine puis expirez envoyez le souffle dans le sol.

2

Inspirez, levez les deux bras vers le ciel, arquez vous légèrement en arrière, doigts écartés, pouces en contact.



3

Expirez, penchez le buste vers l'avant, posez les deux mains au sol à côté des pieds. Rapprochez le buste des cuisses et la tête des genoux sans forcer, coccyx vers le ciel.



4

Pliez les genoux, mains sur le sol. Inspirez tendez la jambe droite vers l'arrière puis la jambe gauche.



5

Pour vous retrouver en planche.



6

Expirez, soulevez les fessiers vers le haut, ramenez les talons vers le sol, tête entre les bras (posture du chien tête en bas).



7

Inspirez, posez les genoux au sol, écartez les coudes, menton vers le sol. En expirant, glissez le menton au sol pour le ramener entre les mains. Glissez les genoux vers l'arrière pour tendre les jambes et vous retrouver couchés.



8

Inspirez soulevez la tête et le buste pour vous mettre en cobra, coudes vers les flancs.



9

Expirez, soulevez les fessier vers le ciel pour vous remettre dans la position du chien tête en bas.



10

Inspirez ramenez le pied droit entre les mains puis le pied gauche.



11

Expirez, tendez les jambes, ramenez les cuisses vers le buste et la tête vers les genoux sans forcer.



12

Inspirez, ramenez les bras et le buste, arquez vous légèrement vers l'arrière.



13

Expirez, ramenez les deux mains jointes devant la poitrine.

Recommencez de l'autre côté

