

# Surya Namaskar

## Salutation au Soleil (marma)

Il s'agit d'une variation de la salutation au soleil, inspirée par l'enseignement d'Indu Arora et qui focalise plus particulièrement sur certains points Marma (ou points d'énergie).

Le rythme de cette salutation est plus lent que celui des autres versions pour nettoyer et activer certains de ces points grâce au mouvement et au souffle.



1

Debout bras le long du corps, pieds parallèles écartés de la largeur d'un poing. Inspirez ramenez les mains vers la poitrine, les avant bras sont parallèles au sol. Sentez comme une ventouse dans le centre des mains, respirez 2 fois.

2

Inspirez, levez les bras vers le ciel, paumes des mains vers l'avant, arquez vous légèrement en arrière, doigts en contact, ne cambrez pas. Expirez, continuez à étirer les bras à partir des aisselles et inspirez de nouveau.



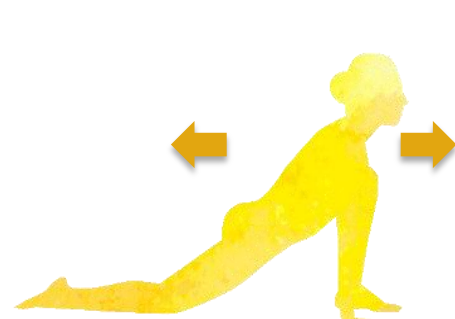
3

Expirez, penchez le buste vers l'avant, posez les deux mains au sol à côté des pieds. Gardez les jambes tendues, poussez le coccyx vers le ciel (vous pouvez attraper les chevilles avec les main ou posez les mains sur la région sensible au bas des mollets). Relâchez la nuque et faites 2 respirations longues et profondes.



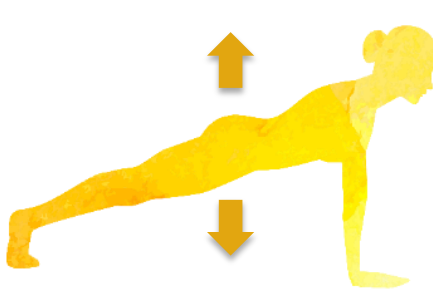
4

Sur une expiration, pliez les genoux, mains au sol. Inspirez, tendez la jambe droite vers l'arrière (le genou reste décollé). Amenez le genou gauche en dessous de l'aisselle gauche. En inspirant avancez vers l'avant et en expirant vers l'arrière 4 à 5 fois.



5

Inspirez, ramenez la jambe gauche vers l'arrière pour vous retrouvez en planche. Expirez, restez en suspension poumons vides et bougez le pelvis vers le haut et vers le bas.



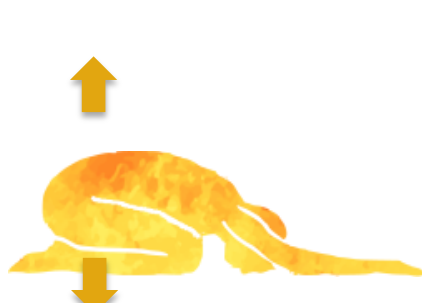
6

A l'inspiration, posez les deux genoux au sol. Sans bouger les mains, expirez et ramenez les fessiers vers les talons et le front au sol. Appuyez bien les mains et les coups de pied au sol, basculez le corps à droite et à gauche en coordonnant avec la respiration. (expir sur les côtés, inspir au centre)



7

Revenez au centre, appuyez bien les coups de pied au sol et sentez l'étirement au niveau des aisselles. Prenez conscience de la zone du coccyx et balancez votre pelvis de haut en bas (décollez/ramenez les fesses) jusqu'à sentir une pulsation dans tout le corps. Arrêtez le mouvement et ressentez la pulsation.



8

Inspirez, levez la tête vers l'avant et En s'appuyant sur les mains amenez la poitrine et le front vers les sol pour vous retrouver en position couchée coudes vers l'arrière, avant-bras perpendiculaires au sol.



9

Expirez et sentez l'énergie entre les paumes des mains, les coudes, les aisselles et les omoplates. Rapprochez les talons, appuyez le pubis au sol, inspirez à partir du nombril et soulevez le buste et la tête en cobra. Restez ainsi pendant 2 respirations



10

Sur une expiration, retournez les orteils, poussez les fessiers vers le ciel pour vous mettre en chien tête en bas. Inspirez, décollez les talons du sol, expirez ramenez les vers le sol et faites le encore 2 fois.



11

Sur une inspiration, ramenez le pied droit entre les mains. Positionnez le genou droit sous l'aisselle droite en expirant, en inspirant allez vers l'avant et en expirant vers l'arrière 4 à 5 fois.



12

Inspirez, ramenez le pied arrière à côté du pied avant. Expirez, tendez les jambes (mains au sol au niveau des chevilles ou à l'arrière des mollets). Relâchez la nuque et faites 2 respirations longues et profondes.



13

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

