

Surya Namaskara – LA SALUTATION AU SOLEIL



1 & 11



2 & 10

INSPIREZ

1) **Debout et droit (Samasthiti).** Mettez-vous debout, droit, les pieds joints, le poids du corps réparti également sur les deux pieds, trouvez votre équilibre. Les bras sont le long du corps, les doigts joints.

2) **Etirement vertical.** Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes jointes. Étirez la colonne vertébrale vers le haut en soulevant la poitrine, les épaules relâchées. Veillez à ne pas compresser les cervicales et les lombaires. Regardez vos pouces.

3) **Etirement avant (Uttanasana).** Expirez et penchez le buste en avant, en gardant la colonne vertébrale droite, comme tirée par le haut de la tête. Une fois l'extension maximale atteinte, relâchez la tête le plus possible contre les genoux. Idéalement, le menton touche les tibias. Gardez les jambes tendues et posez les mains par terre de chaque côté des pieds, les doigts des mains et les orteils alignés. Concentrez votre regard sur le bout du nez.

4) Inspirez, levez la tête, dos plat, les mains ou les doigts toujours au sol. Concentrez-vous sur le troisième œil.

5) **Pompe (Chaturanga dandasana).** Expirez et pliez les genoux, tendez une jambe derrière puis l'autre, ou lancez-les deux jambes jointes en arrière, les jambes sont tendues en équilibre sur les orteils repliés. Les coudes serrés contre la cage thoracique, et les paumes à plat sur le sol, sous les épaules, les doigts sont largement écartés. Le corps forme une ligne droite du front aux chevilles. Gardez l'équilibre entre les mains et les pieds. Ne vous poussez pas en avant avec les orteils.

6) **Posture du cobra (Bhujangasana).** A partir de la position précédente, inspirez, tendez les bras droits et cambrez le dos. Étirez la partie supérieure de la colonne vers le haut afin d'éviter toute pression sur la région lombaire. Tendez le front vers le ciel et concentrez votre regard sur le bout du nez. Les doigts sont largement écartés.

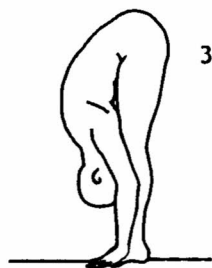
7) **Posture du triangle (Adho mukha svanasana).** Expirez, levez les hanches pour former un 'V' inversé avec le corps, trouvez votre équilibre. Les pieds et les paumes sont à plat sur le sol, les bras et les jambes tendus, les doigts largement écartés. Regardez votre nombril et gardez cette posture pendant **cinq respirations**.

8) Inspirez et lancez les deux jambes jointes en avant, ou tendez-les l'une après l'autre, pour revenir à la position #4.

9) **Etirement avant (Uttanasana).** Expirez et penchez-vous vers l'avant, comme dans la position #3.

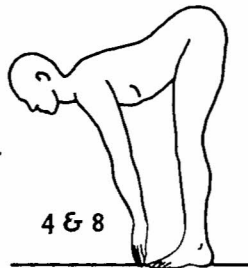
10) **Etirement vertical.** Inspirez et redressez-vous, comme dans la position #2.

11) **Debout et droit (Samasthiti).** Expirez et revenez à la position de départ, les bras le long du corps.



3 & 9

EXPIREZ



4 & 8

INSPIREZ



5

EXPIREZ



6

INSPIREZ

COMMENTAIRES :

Lorsque Yogi Bhajan étudiait avec son Maître, la Salutation au soleil se pratiquait en tant qu'échauffement avant de commencer les kriyas du Kundalini Yoga. C'est un excellent échauffement, mais aussi un exercice bénéfique en soi. Il accroît l'activité cardiaque et la circulation, il étire et assouplit la colonne vertébrale, masse les organes internes, aide la fonction digestive, fait travailler les poumons et oxygène le sang. Synchronisez votre respiration avec les mouvements afin d'enchaîner les exercices avec un rythme ininterrompu d'un bout à l'autre de la séquence. Commencez par pratiquer trois séries puis augmentez progressivement jusqu'à cinq ou six. Pratiqué avec conscience, cet exercice vous aide à maximiser votre performance et à apprécier toutes les postures du yoga.



7

EXPIREZ