

SURYA NAMASKAR

La Salutation au soleil est un enchaînement de postures dynamiques et synchronisées avec la respiration. Sûrya Namaskâra repose sur un système d'alternances : ouvertures/fermetures, extensions/pliures, mouvements orientés vers le haut, le ciel/mouvements dirigés vers le bas, la terre et postures toniques.

Soyez patients, laissez votre pratique se construire progressivement.



Respirez profondément

Pieds parallèles, espacés de la largeur d'un pied, cherchez l'équilibre, sans crisper les jambes, ni les épaules. Placez votre attention sur tout le corps, des pieds jusqu'à la tête, regard devant vous. Mains en Salutation, **expirez** en pressant les paumes l'une contre l'autre et en rentrant légèrement le ventre, les épaules restent basses.



Inspirez

Montez les mains, ouvrez les bras, paumes vers le ciel. **Inspirez...** Le regard suit le mouvement des mains vers le ciel, fessiers contractés.

Le bassin est stable. Cherchez à vous étirer vers le haut et éventuellement vers l'arrière.



Expirez

Bras vers l'avant, inclinez le buste et posez le bout des doigts ou la paume des mains de chaque côté des pieds, les genoux sont plus ou moins pliés. **Expirez...** La tête est relâchée, le sommet du crâne vers le sol et le regard entre les genoux.



Inspirez

Lancez la jambe gauche vers l'arrière et posez le genou au sol. Avancez le bassin, le genou droit ne dépasse pas la cheville, l'abdomen est contre la cuisse et le regard de face.

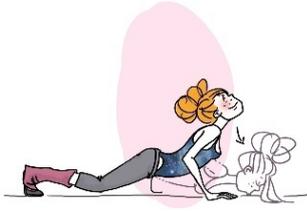
Inspirez... Bout des doigts ou mains à plat au sol. **OU si vous êtes à l'aise** : redressez le buste, ouvrez les bras, sternum vers l'avant. **Inspirez...**



Expirez

En appuie sur les mains, ramenez loin derrière la jambe droite, vous êtes en planche, posez les genoux au sol, creusez légèrement les lombaires, fessiers vers le ciel, déposez la poitrine entre les mains ou au-delà des mains, coudes près du corps, puis poser le bassin au sol, regard vers la terre. **Expirez...** Coups de pieds allongés.

OU si vous êtes à l'aise : depuis la planche, pliez les coudes en les gardant près du buste afin de poser la poitrine puis le bassin au sol. **Expirez...**



Inspirez

Mains à hauteur des aisselles, coudes près du corps, pubis en contact avec le sol, fessiers contractés, **inspirez** en poussant sur les mains, le buste se dirige vers l'avant puis vers le haut, les bras plus ou moins tendus, regard de face. Le bassin reste en contact avec le sol. Vous êtes dans la posture du Cobra.



Expirez

Crochetez les orteils tout en poussant sur les mains pour vous retrouver dans la posture du Chien tête en bas. **Expirez...** Si besoin, prenez appui sur les genoux avant de les soulever. La tête est entre les coudes, dans le prolongement du dos. Mains bien à plat au sol, doigts écartés. Les genoux sont plus ou moins pliés.



Inspirez

En appuie sur les mains ou sur le bout des doigts, ramenez la jambe droite vers l'avant, genou gauche au sol. Avancez le bassin, le genou droit ne dépasse pas la cheville, l'abdomen est contre la cuisse et le regard de face. **Inspirez...**

OU si vous êtes à l'aise : redressez le buste, ouvrez les bras, sternum vers l'avant. **Inspirez...**



Expirez

En appuie sur le bout des doigts ou les mains, ramenez la jambe gauche vers l'avant. **Expirez...** La tête est relâchée, genoux plus ou moins pliés, le sommet du crâne vers le sol.



Inspirez

Genoux légèrement pliés, repoussez le sol avec les pieds, les bras forment un arc de cercle, paumes vers le ciel, le regard suit le mouvement des mains. Fessiers contractés, **inspirez...** Cherchez à vous étirer vers le haut.



Expirez

Placez les paumes l'une contre l'autre au-dessus de la tête et ramenez la tête dans l'axe. **Expirez** en dirigeant les mains en salutation devant la poitrine.

Vous êtes dans la posture initiale.

Pratiquez de l'autre côté.