

Surya Namaskar

Si vous n'avez le temps d'apprendre qu'une seule pratique de Yoga super gratifiante, revigorante et stimulante, c'est celle-ci! Qu'est-ce qu'une salutation au soleil? Il s'agit traditionnellement d'une pratique matinale, pour littéralement 'saluer' le lever du soleil, mais bénéfique quel que soit le moment auquel vous trouverez du temps, travaillant tout le corps et rechargeant le plexus.

La clef est une juste respiration, qui conduit les mouvements du corps fluidement d'une posture à l'autre. Durant vos premières sessions de Surya Namaskar, cela peut vous sembler la partie la plus difficile; mais ne vous inquiétez pas, vous allez très vite vous relaxer avec le mouvement et commencer à respirer naturellement de la juste façon, qui est tout à fait naturelle!





Montagne (Tadasana)

Se tenir debout à l'avant du tapis pieds joints, ancré des orteils aux talons dans le tapis, corps droit et engagé, poitrine ouverte. Joindre les paumes devant la poitrine.

Inspirer et expirer, puis inspirer en passant à la posture 2.

Intention: confiance



Mains vers le ciel (Urdhva Hastasana)

Amener les bras au-dessus de la tête, et se cambrer légèrement vers l'arrière si cela est confortable.

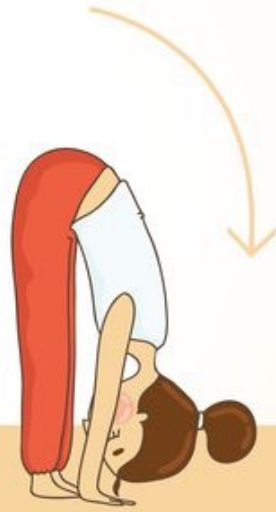
Expirer en passant à la posture 3.

3

Forward Fold

Uttanasana

EXHALE



Étirement intense (Uttanasana)

Revenir vers l'avant et basculer le torse jambes tendues et dos droit, idéalement pour placer les paumes au sol, devant les mains (plier légèrement les genoux si les mains n'atteignent pas le sol).

Inspirer en passant à la posture 4.

4

Lunge Pose

Anjaneyasana

LEFT
LEG

INHALE



Posture d'Anjaneya (Anjaneyasana)

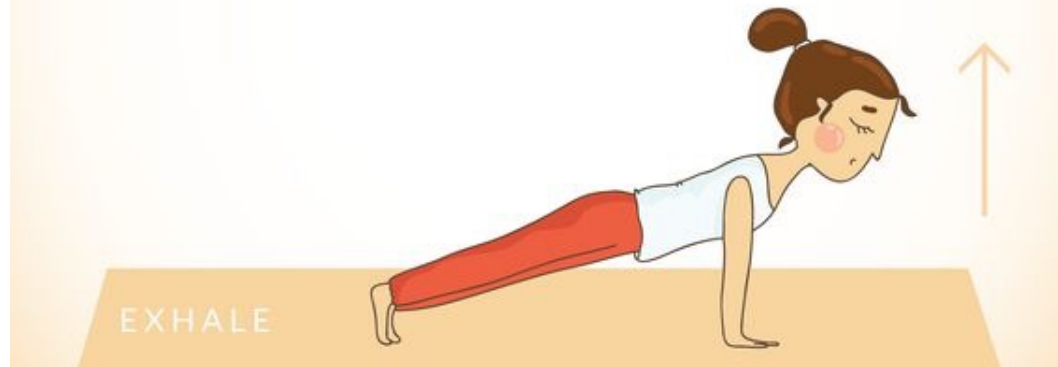
Glisser la jambe droite loin derrière, pied pointé et genou à terre. Garder le genou gauche dans l'alignement de la jambe droite (arrière) et des hanches, et les paumes au sol, mains de chaque côté de la jambe gauche (avant). Étirer les hanches.

Retenir la respiration en posture 5.

5

Plank Pose

Chaturanga Dandasana



Posture des quatre membres (Chaturanga Dandasana)

Ramener la jambe gauche (avant) avec la droite à l'arrière, sur les orteils, dos et jambes tendues sur une même ligne, corps engagé. Commencer bras tendus (Planche). En posture finale, les bras sont pliés et le corps parallèle au sol.

Expirer en passant à la posture 6.

6

Eight Limb Pose

Astangasana



Posture des huit membres (Astangasana)

Descendre ensemble genoux, poitrine et front à terre, fesses hautes et coudes près du corps.

Inspirer en passant à la posture 7.

Intention: reddition/acceptation

7

Cobra Pose

Bhujangasana



Cobra (Bhujangasana)

Glisser vers l'avant, monter et ouvrir la poitrine en cambrant légèrement le dos. Les jambes tendues et les pieds pointés reposent sur le tapis.

Expirer en passant à la posture 8.

8

Downward Dog

Adho Mukha Svanasana



Chien tête en bas (Adho Mukha Svanasana)

Remonter les hanches pour former un triangle ou 'V' inversé, bras tendus dans l'alignement du dos. Regarder son abdomen et pousser les talons dans le sol.

Inspirer en passant à la posture 9.

9

Lunge Pose

Anjaneyasana

RIGHT
LEG



Posture d'Anjaneya (Anjaneyasana)

Ramener la jambe droite en avant, pied entre les mains, pointer le pied et poser à terre le genou de la jambe gauche (arrière). Garder l'alignement, et les paumes au sol, mains de chaque côté de la jambe droite (avant). Étirer les hanches.

Expirer en passant à la posture 10.

10

Forward Fold

Uttanasana



Étirement intense (Uttanasana)

Ramener la jambe gauche en avant, pieds joints. Tendre les jambes au maximum tête en bas relâchée et paumes posées au sol devant les pieds.

Inspirer en passant à la posture 11.



11 Mains vers le ciel (Urdhva Hastasana)

Pour terminer la salutation au soleil, remonter la poitrine dos droit et bras au-dessus de la tête, et cambrer légèrement le dos.

Expirer en passant à la posture finale.



12 Montagne (Tadasana)

Ramener les mains paumes jointes à la poitrine, en gardant le corps droit et ancré au sol.

Inspirer et expirer.

Intention: gratitude

Pour terminer une série complète, refaire la salutation en changeant de jambe: la jambe gauche part en arrière à la posture 4, et la jambe gauche également revient en avant à la posture 9