





**Salutation pour ouvrir le cœur de l'être et ainsi aller à l'essentiel de la vie - le monde - l'autre - l'amour - l'énergie.**  
étirements - inclinaisons latérales - rotations - flexions – extensions

1. 
  - départ en position assise sur les talons (vajrasana, posture du diamant), bras relâchés, dos droit
2. 
  - inspir. se redresser sur les genoux, bras par l'avant, en utilisant la force des cuisses
3. 
  - expir. redescendre les bras, basculer le bassin, contracter les fessiers et le bas du ventre
4. 
  - inspir. lever le bras droit
5. 
  - expir. s'incliner à gauche, en gardant les épaules alignées, ainsi que les hanches
6. 
  - inspir. remonter
7. 
  - expir. redescendre le bras droit, reprendre de 4. à 7. avec le bras gauche
8. 
  - inspir. lever les bras par l'avant, se pencher légèrement en arrière ; vérifier la bascule du bassin avant de partir en arrière!!!
9. 
  - expir. poser les mains au sol, sous les épaules, bras tendus
10. 
  - inspir. creuser le dos en partant du bassin, lever la tête
11. 
  - expir. revenir avec le dos plat
12. 
  - inspir. lever le bras droit et la jambe gauche, en cherchant à rester à l'horizontale, observer l'étirement en diagonale
13. 
  - expir. revenir avec le dos plat, puis reprendre l'exercice 12. avec le bras gauche et la jambe droite

14. 
  - inspir. lever le bras droit (éventuellement placer la main gauche au milieu, pour un meilleur alignement des épaules et un meilleur équilibre)
15. 
  - expir. revenir avec le dos plat, changer de côté
16. 
  - inspir. glisser le bras droit derrière le gauche, poser l'épaule droite au sol, ainsi que la tête (si possible, l'arrière de la tête), lever le bras gauche et regarder la main gauche ; attention à ne pas laisser le bassin partir sur le côté
17. 
  - expir. revenir avec le dos plat, changer de côté
18. 
  - inspir. creuser le dos en partant du bassin, lever la tête, rentrer les orteils dans le sol
19. 
  - expir. lever le bassin, repousser le sol avec les bras tendus, éventuellement poser les talons
20. 
  - inspir. contracter le ventre et les fessiers, descendre le bassin sans le poser au sol, repousser le sol avec les bras tendus, reculer le cou
21. 
  - expir. lever le bassin, repousser le sol avec les bras tendus, éventuellement poser les talons
22. 
  - inspir. lever la jambe droite, sans tourner le bassin!
23. 
  - expir. reposer la jambe droite, changer de jambe
24. 
  - inspir. poser les genoux, creuser le dos en partant du bassin, lever la tête
25. 
  - expir. arrondir le dos puis s'asseoir sur les talons, bras tendus devant soi, le dos bien étiré
26. 
  - inspir. se redresser en utilisant la force des cuisses et du ventre, bras dans le prolongement des oreilles
27. 
  - expir. redescendre les bras par les côtés
  - pour effectuer un cycle complet, reprendre depuis le début en commençant chaque exercice avec le bras gauche

Cet enchaînement est très complet. Il est possible de le raccourcir, en supprimant, par exemple, les exercices 20 et 22, ou encore la torsion 16. On peut également enlever l'exercice 12.