

Surya Namaskar

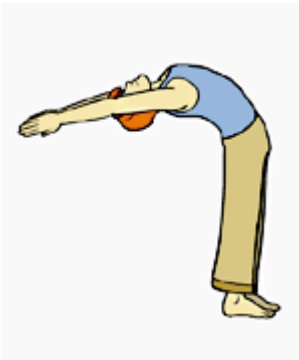
La salutation au soleil

1.



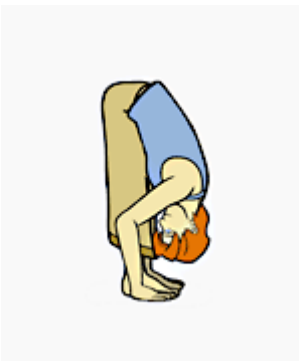
- pieds écartés de la largeur du bassin
- bascule du bassin, ventre tenu
- mains jointes, appuyer les paumes de mains l'une contre l'autre, coudes relevés (les avant-bras sont sur une ligne), épaules basses (éloignées des oreilles)
- nuque allongée (menton légèrement rentré)
- **expirer**

2.



- **inspiration**: tendre les bras vers le plafond, se pencher (légèrement) en arrière (=extension)
- veiller à maintenir la bascule du bassin
- les jambes restent bien tendues
- le menton rentré (ne pas « casser » la nuque)
- **ne pas aller trop loin** en arrière, surtout la première fois

3.



- **expiration**: se pencher en avant (=flexion) et poser les mains au sol, de chaque côté des pieds, ou un peu plus en avant
- ne pas hésiter à **fléchir les genoux** afin d'éviter toute tension lombaire
- relâcher la nuque et la tête

4.

- **inspiration:** déplacer le poids du corps sur la main gauche et le pied gauche, lancer le pied droit derrière
- poser le genou droit au sol
- redresser le buste et ouvrir les bras par les côtés (pas trop haut) :
ouverture de la poitrine

5.

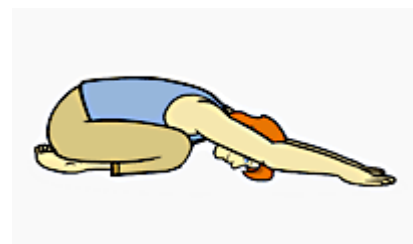
- **expiration:** lancer le pied gauche en arrière, les pieds sont écartés de la largeur du bassin, les orteils rentrés
- les **bras** sont très **tendus**, les paumes de mains bien à plat sur le sol
- le **dos** est **plat**, la nuque dans le prolongement des dorsales
- le regard au sol, un peu en avant des mains

transition

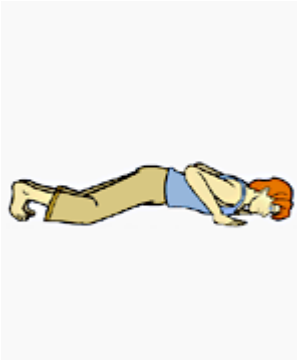
- **inspiration:** poser les genoux au sol (quatre pattes), creuser le dos en partant du bassin et en dernier lever la tête (menton rentré)
- les épaules s'éloignent des oreilles, les bras sont bien tendus



- **expiration:** étirer le dos en partant du bassin et aller s'asseoir sur les talons, le front au sol, les bras tendus vers l'avant

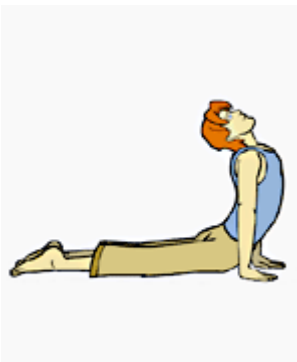


6.



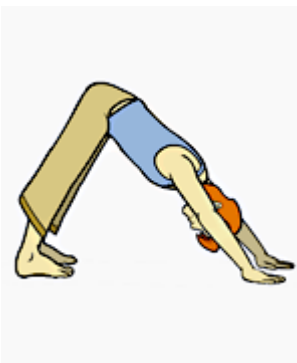
- **inspiration:** longer le sol avec le bout du nez (si possible), les coudes s'écartent pour laisser passer le tronc, on se retrouve à plat ventre

7.



- durant la même inspiration,
- pousser les mains dans le sol et soulever le buste : **cobra**
- le pubis doit rester en contact avec le sol, les bras restent légèrement fléchis, sauf si on est très souple

8.



- **expiration:** rentrer les orteils, lever le bassin le plus haut possible: **chien tête en bas**
- les jambes peuvent rester fléchies, les talons éloignés du sol
- les bras sont très tendus
- le dos est bien étiré, creux dans le haut, plat dans le bas
- la tête est relâchée

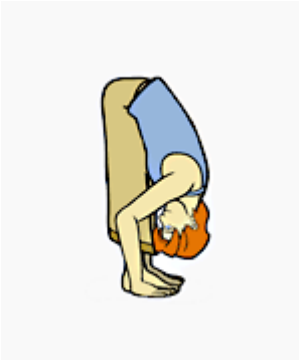
9.



- **inspiration:** déplacer le poids du corps sur la main gauche et le pied gauche, lancer le pied droit entre les mains
- genou gauche au sol, redresser le buste et ouvrir les bras par les côtés, ouverture de la poitrine

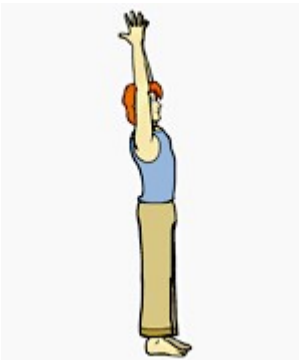
Remarque: ici, le pied est allongé, alors que les orteils sont rentrés à la phase 4: les deux sont possibles, c'est un détail. Le pied allongé permet de descendre plus bas dans la fente.

10.



- **expiration:** ramener le pied gauche à côté du pied droit
- les jambes peuvent rester fléchies (**prudence pour le bas du dos**)
- la tête est relâchée

11.



- **inspiration:** remonter les bras par l'avant, dans le prolongement des oreilles, les jambes fléchies pour mettre la force dans les cuisses plutôt que dans le bas du dos
- bien s'étirer en gardant les épaules basses

12.



- **expiration:** redescendre les bras par les côtés, les bras toujours tendus
- bien exécuter le mouvement jusqu'à la fin

Cet enchaînement constitue la moitié d'un cycle. Reprendre les mêmes exercices avec la jambe gauche pour faire un cycle complet.