

SURYA NAMASKAR : LA SALUTATION AU SOLEIL

Fig 1 – Asseyez-vous sur les talons, le dos bien droit, **étirez vers le haut**, à partir du bassin tous le buste (du pubis au nombril, puis cage thoracique jusqu'au sommet de la tête), vos épaules sont relâchées, vos mains sont à plat sur les cuisses ; **observez** votre respiration naturelle (respirez par le nez) allez et venir calmement : **Inspire** votre poitrine se soulève, **expire** votre poitrine s'abaisse, concentrer vous sur le mouvement de votre cage thoracique pendant une trentaine de secondes, puis vous allez positionnez les bras relâchés le long du corps tout en gardant l'extension de votre buste.



Fig. 2 - Inspirez puis, à partir du bassin **en Expirant**, penchez-vous en avant en gardant le dos bien droit et posez la poitrine sur les cuisses puis la tête au sol en position du fœtus : tous les muscles du dos, des épaules, des bras sont relâchés et vos fesses restent posées si possible sur les talons ; **Observez vos respiration calme et régulière pendant quelques instants.**



Fig. 3 – Inspirez puis à l'expire venez tendre vos bras dans le prolongement de vos épaules, vos doigts sont écartés et bien à plat sur le sol et, sentez l'étirement de vos bras et de tout votre dos à chaque expiration, vos fesses étant posées sur vos talons.

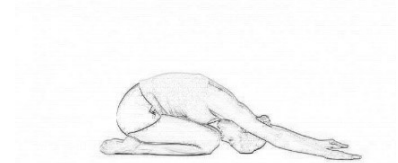


Fig. 4 & 5 – Inspirez puis à l'expire, mettez-vous, sans bougez la position des mains, à **4 pattes**, en position d'une table (écartez légèrement vos cuisses pour qu'elles soient au même largeur que votre bassin et qu'elles soient, comme vos bras perpendiculaires au sol) puis à l'inspire vous allez creusez le dos en poussant légèrement sur les mains, le bassin remonté vers l'arrière puis à l'expire, vous faites le dos rond comme le chat en ramenant le menton vers la poitrine (faites ces 2 mouvements en inspirant puis en expirant, tout doucement, vertèbre par vertèbre 6 fois : durant cette exercice seule votre colonne vertébrale est en mouvement (comme une vague) vos bras et vos cuisses restent perpendiculaires au sol ; Lorsque vous serez la 6^{ème} fois en dos creux **en inspirant**, vous allez posez vos orteils sur le tapis....(Fig. 6)

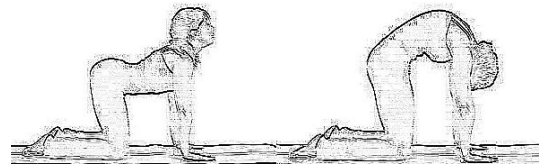


Fig. 6 – En expirant montez les hanches vers le ciel en poussant sur vos mains, les bras bien tendus ayant le même écartement que vos épaules, vos jambes sont alors légèrement pliées puis **tendez les**, et dirigez vos talons vers le sol de façon à faire un **V inversé** avec votre corps : **vous poussez alors à la fois sur les bras et les jambes** pour faire remonter votre bassin vers le plafond ; **Ouvrez vos épaules** vers l'extérieur de façon à rapprocher vos omoplates entre elles vers le milieu du dos (votre tête est positionné entre les épaules et votre regard dirigé vers vos mains) : respirez calmement et profondément et, à chaque expiration essayez de descendre votre poitrine vers le sol (restez dans cette posture 30 secondes si possible) puis Inspirez...(Fig. 7)

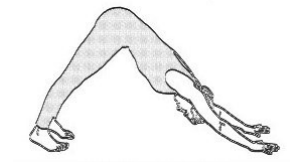


Fig. 7 – En Expirant, ramenez la **jambe droite** entre les 2 mains, votre mollet droit et perpendiculaire au sol, aidez vous du bout des doigts de chaque côtes de votre mollet pour stabiliser votre posture, votre **jambe gauche** est bien tendu vers l'arrière et le talon gauche dirigé vers le sol (vous pouvez si vous le souhaitez d'abord posez votre genou gauche au sol puis tendre la jambe gauche ensuite si cela vous semble facile) : le but de cette posture est de faire une belle **ligne droite de votre talon gauche jusqu'au sommet de la tête** et d'étirer votre **abdomen et votre poitrine vers l'avant** ; votre regard est dirigé face à vous (restez 15 à 20 secondes) **inspirez**...(Fig. 8)

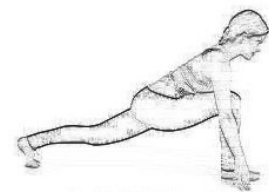


Fig. 8 – En expirant ramenez votre pied gauche à côté du pied droit puis à partir du bassin, penchez-vous en avant en gardant **le dos bien droit et étiré** puis posez vos mains où vous le pouvez (sur les cuisses, au niveau des tibias ou au sol mais **dans tous les cas** le dos doit être droit et la poitrine étiré) votre regard est face à vous, la nuque légèrement étirée (20 à 30 secondes) puis **Inspirez.** (Fig.9)

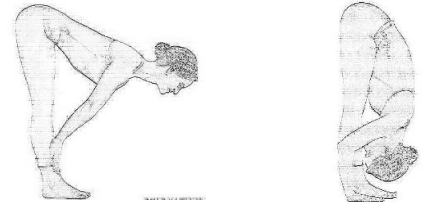


Fig. 9 – En Expirant, ramenez la **jambe droite vers l'arrière**, elle est bien tendu le talon droit dirigé vers le sol (vous pouvez si vous le souhaitez d'abord posez votre genou droit au sol puis tendre la jambe droite ensuite si cela vous semble facile), **vos mollet gauche** et perpendiculaire au sol, aidez-vous du bout des doigts de chaque côté de votre mollet pour stabiliser votre posture, : faites une belle **ligne droite de votre talon droit jusqu'au sommet de la tête** **étirant votre abdomen et votre poitrine vers l'avant** ; votre regard est dirigé face à vous (restez 15 à 20 secondes) **inspirez...**(Fig. 8)

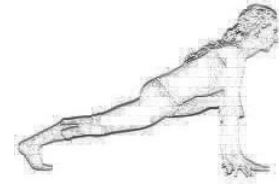


Fig. 10 – En expirant et sans bouger l'emplacement de vos mains (mains à plats et doigts écartés), ramenez votre jambe gauche vers l'arrière au même niveau que la jambe droite et tendez les (écartement des jambes de la largeur du bassin), de façon à reproduire la position du **V inversé** appelé communément la posture du « **chien tête en bas** » (voir Fig-6) Respirez calmement et profondément et, à chaque expiration essayez de descendre votre poitrine vers le sol (restez dans cette posture 30 secondes si possible) puis **Inspirez...**(Fig. 11)

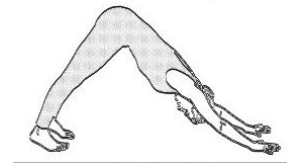


Fig. 11 & 12- En expirant, reposez les genoux au sol et venez déposer les fesses sur les talons puis la poitrine sur les genoux et **étirez les bras et tous les muscles du dos** (restez 10 à 20 secondes) puis ramenez vos bras le long du corps dans la posture initiale du fœtus ou encore appelé « Posture de l'enfant » (Restez 20 secondes) puis en Expirant... (Fig 13)



Fig.- 13- Inspirez puis redressez-vous le **dos bien droit** dans la posture de départ cuisses communément appelé « La posture du Diamant » (Fig. 1) en posant les mains sur vos cuisses puis détendez vous

