SURYA NAMASKAR A / SALUTATION AU SOLEIL A

1 Mettez-vous debout à l'avant du tapis, les gros orteils l'un contre l'autre, les talons légèrement écartés. Joignez les mains devant le cœur. Enracinez les pieds dans le sol et étirez le sommet de la tête vers le ciel. Sur une expiration, amenez les bras le long du corps.

2 Détendez le haut du dos et la nuque. À l'inspiration, tendez les bras vers le ciel, mains jointes. Activez les jambes et grandissez-vous à partir de la plante des pieds.

3 À l'expiration suivante, penchez-vous en avant en relâchant le haut du corps vers la terre. Si vos mains ne touchent pas le sol, pliez légèrement les genoux. Détendez la nuque. Ramenez le poids du corps vers l'avant des pieds.

4 À l'inspiration, allongez la colonne, le dos droit presque à l'horizontale, le regard vers l'avant. Activez les cuisses pour soulever les rotules.

5 À l'expiration, reculez les deux pieds l'un après l'autre pour venir dans la posture de la Planche, les épaules à la verticale des poignets. Engagez votre centre et poussez les mains fermement dans le sol pour éviter que vos épaules ne s'affaissent.

6 À l'inspiration, amenez le corps légèrement vers l'avant, puis expirez en pliant les coudes pour vous mettre en Chaturanga Dandasana. Les épaules sont à l'horizontale des coudes et les coudes à la verticale des poignets. Absorbez les côtes inférieures et allongez le coccyx vers l'arrière.

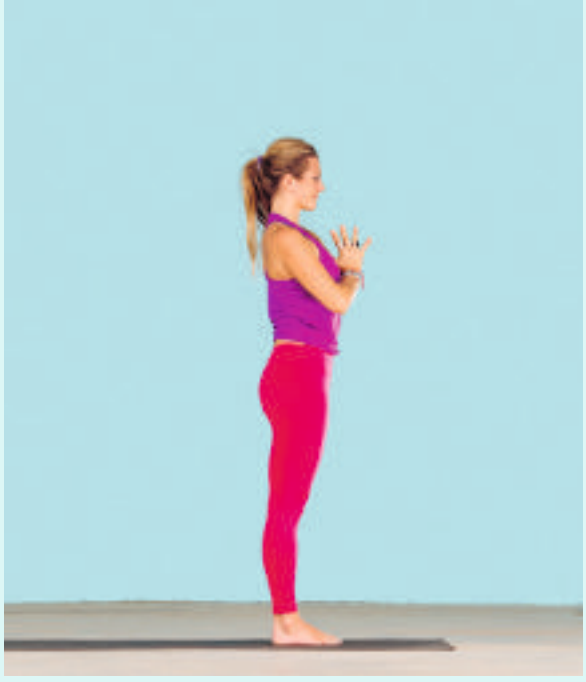
7 En inspirant, roulez sur les cous-de-pied pour venir en Chien tête en haut. Élargissez les clavicules, soulevez le haut du corps à partir du cœur, amenez les épaules en arrière et laissez-les descendre dans le dos.

8 À l'expiration, roulez sur les orteils et, en engageant votre centre, reculez pour venir en Chien tête en bas. Tournez l'intérieur des cuisses vers l'arrière, enracinez les pouces et les index dans le sol, et roulez les triceps vers l'arrière. Détendez la nuque. Poussez les talons vers le sol. Faites cinq respirations longues et profondes dans la posture.

9 Le regard dirigé vers l'avant, pliez les genoux et reculez les hanches pour préparer la posture suivante. Sur l'expiration, marchez ou sautez à l'avant du tapis, les pieds à côté des mains. Inspirez en allongeant la colonne, le regard légèrement vers l'avant.

10 À l'expiration, relâchez le haut du corps vers le bas.

11 En inspirant, les pieds enracinés dans le sol, remontez à la verticale, bras tendus, mains jointes vers le ciel.



12 À l'expiration, ramenez les mains devant le cœur.