

# SURYANAMASKAR

## Salutation au Soleil

(enchaînement de base)



Debout, pieds joints, dos droit, en expirant profondément joindre paumes des mains devant la poitrine, épaules basses, avant-bras horizontaux. Conscience sur la pression des paumes.



En inspirant, bras tendus contre les oreilles au-dessus de la tête, paumes vers le ciel, tout le corps s'étire en arrière en poussant le bassin vers l'avant, tête inclinée également vers l'arrière. Conscience de la cambrure du corps vers l'arrière.



En expirant se pencher en avant en un mouvement continu de bascule à partir des hanches. Mains sur le sol de part et d'autre des pieds, les jambes tendues, la tête se rapproche des genoux. Conscience sur le bassin, pivot de l'étirement des muscles du dos et des jambes.



En inspirant, sans bouger les deux mains de part et d'autre des pieds, le genou gauche se plie tout en étendant la jambe droite vers l'arrière, orteils et genou droits touchent le sol. Le bassin se pousse vers l'avant, pubis vers le sol, le dos se creuse, poitrine bien ouverte. Conscience de l'étirement depuis la cuisse droite sur tout l'avant du corps.



En rétention de souffle, étendre la jambe gauche vers l'arrière, pieds et jambes jointes, corps aligné, tête dans l'axe du corps. Conscience de l'alignement du corps, sangle abdominale bloquée.



En expirant, simultanément les fessiers se poussent vers le haut et la tête se baisse entre les bras de manière à former un triangle avec le sol. Les talons à plat au sol, le dos se creuse pour pousser la poitrine vers les cuisses. Conscience de l'étirement de tout l'arrière du corps.



En suspension de souffle, les genoux se plient pour les poser à terre ; les mains, le menton, la poitrine, les genoux et les orteils en appui au sol, les fessiers relevés, la colonne vertébrale cambrée, le menton et la poitrine rampent au sol. Conscience de la cambrure et de la musculature du dos.



En inspirant, en appui sur les mains, les hanches s'abaissent vers le sol, la poitrine se soulève tête en arrière jusqu'à ce que la colonne vertébrale se cambre pour relever le buste vers l'avant et le haut. Les jambes et le bassin restent au sol, les bras soutiennent le tronc. Conscience de la base de la colonne vertébrale et de l'étirement de l'avant du buste.



En expirant, bras et jambes tendus, les fessiers se poussent vers le haut en pivotant à partir des épaules pour ramener la tête vers le bas entre les bras de manière à former un triangle avec le sol. Les talons à plat au sol, le dos se creuse pour pousser la poitrine vers les cuisses. Conscience de l'étirement de tout l'arrière du corps.



En inspirant, la jambe gauche est ramenée en avant, le pied entre les deux mains. Simultanément, le genou droit se pose au sol, jambe étendue vers l'arrière, le bassin se pousse vers l'avant, pubis vers le sol, le dos se creuse, poitrine bien ouverte. Conscience de l'étirement depuis la cuisse droite sur tout l'avant du corps.



En expirant, le pied droit est ramené en avant à côté du pied gauche, le buste penché en avant, les jambes se tendent en poussant les fessiers vers le haut.

Mains sur le sol de part et d'autre des pieds, les jambes tendues, la tête se rapproche des genoux. Conscience sur le bassin, pivot de l'étirement des muscles du dos et des jambes.



En inspirant, le buste se relève, tête dans l'axe, dos droit, bras tendus contre les oreilles. Paumes vers le ciel, tout le corps s'étire en arrière en poussant le bassin vers l'avant, tête inclinée également vers l'arrière. Conscience de la cambrure du corps vers l'arrière.



En expirant, se replacer à la verticale et ramener les mains jointes devant la poitrine, épaules basses, avant-bras horizontaux. Conscience sur la pression des paumes.

En inspirant, les bras s'abaissent le long du corps. Conscience des sensations perçues dans tout le corps. S'assurer que la respiration est lente et tranquille avant de poursuivre la pratique

