

La Salutation au Soleil

La salutation au soleil, appelée "suryanamaskar", se compose d'une suite de douze postures, coulant d'une façon fluide l'une après l'autre. Les différents mouvements constituent des exercices vigoureux renforçant les muscles, mais se conformant néanmoins à la règle vitale du yoga qui s'oppose à l'effort inutile et à la violence lors des exercices. On devrait se sentir calme lors de son exécution. *Ces exercices qui échauffent et relaxent, sont toujours exécutés avant tout autre exercice.*

Voici un tour d'horizon des douze positions la composant:

1. Le prier



Debout, les pieds joints, paumes des mains contre la poitrine dans la position de la prière. Vérifiez que votre poids est également réparti.

Expirez.

2. Flexion arrière



Inspirez. Tendez les bras vers le plafond et étirez vous en arrière en poussant les hanches vers l'avant, jambes tendues. Relaxe votre nuque.

3. Flexion avant



Expirez. Pliez vous en avant en plaçant la paume des mains au sol, les doigts en ligne avec les orteils. Pliez les genoux si nécessaire.

4. Plier avant



Inspirez. Jetez le pied gauche (ou droit) vers l'arrière et posez le genou au sol. Cambrez vous, soulevez le menton et regardez le plafond.

5. La planche



Retenez le souffle. Jeter l'autre jambe en arrière. Le poids du corps est réparti sur les mains et les orteils. Le corps doit former une ligne droite. Regarder le sol entre vos mains.

6. Planche au sol



Expirez. Posez les genoux, la poitrine, puis le tronc au sol. Les hanches restent levées et les orteils retournés.

7. Le cobra



Inspirez. Baissez les hanches, le dessus des pieds au sol et cambrez vous en arrière. Gardez les jambes ensemble et les épaules basses. Regardez en haut et en arrière.

8. Le "V" renversé



Expirez. Retournez vos orteils vers l'intérieur, soulevez les hanches de manière à ce que votre corps ait la forme d'un "V" renversé. Poussez les talon et la tête vers le sol, en gardant les épaules en arrière.

9. Plier avant



Inspirez. Jetez le pied gauche (ou droit) entre les deux mains, l'autre genou reste au sol, les yeux vers le plafond, comme dans la position quatre.

10. Flexion avant



Expirez. Ramenez l'autre jambe en avant et pliez le corps à partir de la taille, les paumes des mains posées au sol comme dans la position trois.

11. Flexion arrière



Inspirez. Levez les bras en avant, étirez les vers arrière, puis cambrez vous lentement à partir de la taille, comme dans la position deux.

12. Debout



Expirez. Revenez doucement en position verticale et ramener les bras sur les côtés. (pas comme sur l'illustration...)