

SURYANAMASKAR - 1

La salutation au soleil, technique de revitalisation, est l'exercice le plus complet qui, en **12 minutes** vous permet d'obtenir et de garder une bonne forme.

Des études ont montré que 12 minutes vous permettent d'avoir le même effet sur vos constantes biologiques que $\frac{3}{4}$ d'heure de pratique de sport aérobique intensif.

C'est un moyen de perfectionner la souplesse, la force musculaire, la coordination et de renforcer le système cardio-vasculaire.

Cet enchaînement de 12 postures contribue à échauffer et déverrouiller le corps avant la pratique posturale.

La concentration sur le souffle donne à ce processus toute son efficacité.

Progressivement, au fil de la pratique, on acquiert une parfaite synchronisation du geste et de la respiration, ce qui permet de rentrer dans une fluidité agréable.

En pratique : vous pouvez enchaîner 2 salutations (soit 4 en tout si l'on compte chaque côté) à votre rythme habituel (environ 2mn en tout) , puis une salutation (environ 1mn) à un rythme soutenu et rapide, puis recommencez une fois tout le cycle (en tout 3 salutations) et terminez par une salutation plus lente, soit 12 minutes en tout.

POSTURE	INDICATIONS
<p>TADASANA NAMASKARASANA</p> 	<p>Debout Inspir pieds joints, bras le long du corps, poids du corps également réparti</p> <p>Expir</p> <p>Joindre les paumes devant la poitrine.</p>
<p>URDHVA HASTASANA</p> 	<p>Inspir</p> <p>Lever les bras vers le haut, étirer tout le corps</p> <p>Pousser le bassin en avant, la poitrine vers le ciel poids du corps sur les orteils</p>
<p>UTTANASANA</p> 	<p>Expir</p> <p>Fléchir le tronc les bras par devant (ou par les côtés) Placer les mains au sol, alignées avec les pieds Plier les genoux, si nécessaire</p>
<p>ANJANEYASANA</p> 	<p>Inspir</p> <p>Reculer le pied gauche vers l'arrière, poser le genou au sol le regard vers l'avant ; les épaules basses</p>
<p>PLANCHE FACIALE</p> 	<p>Poumons pleins</p> <p>Reculer la jambe droite en arrière Le poids du corps réparti sur les mains et les orteils Le corps forme une ligne droite La nuque longue</p>

ASHTANGA NAMASKAR



Expir

Poser les genoux, la poitrine et le front au sol.
Les hanches restent soulevées et les orteils rentrés
Les coudes rapprochés les épaules en arrière

BHUIJANGASANA



Inspir

Glisser vers l'avant, ramper, soulever la tête et le tronc
Tendre les genoux et pointer les orteils, rentrer le coccyx
Dégager la poitrine vers l'avant, épaules basses et coudes rapprochés

ADOMUKHA SVANASANA



Expir

Rentrer les orteils, soulever le bassin en repoussant le sol puissamment
Eloigner les épaules des oreilles
Pousser les talons vers le sol
fléchir les genoux si besoin, pour allonger le dos

ANJANEYASANA



Inspir

Ramener le pied gauche (droit à la salutation suivante) vers l'avant, entre les mains, poser le genou au sol
le regard vers l'avant, les épaules basses, le dos long

UTTANASANA



Expir

Ramener le pied droit en avant
les mains au sol alignées avec les pieds.
Genoux fléchis si besoin

URDHVA HASTASANA



Inspir

redresser le tronc, en levant les bras par les côtés ou l'avant, étirer tout le corps
Pousser le bassin en avant, la poitrine vers le ciel
poids du corps sur les orteils

NAMASKARASANA



Expir

revenir à la verticale
Joindre les paumes devant la poitrine

TADASANA



Relâcher les bras
tourner les paumes vers l'avant

Accueil, Récupération, Retour au calme

Sentir le Prâna circuler

Pour exécuter un cycle complet, refaire la même salutation du côté droit

© Association Yogasanum – AYS www.yogasanum.fr 06 78 35 66 19

Armelle Fillet

- *Enseignante de Hatha Yoga, diplômée de l'Ecole Soleil d'Or Ajit Sarkar, Paris*
- *Praticienne en YogaThérapie, Institut de YogaThérapie Dr. Lionel Coudron, Paris*