

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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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>

<p style="text-align: center;">ASHTANGA NAMASKAR</p> 	<p>Expir</p> <p>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</p>
<p style="text-align: center;">BHUJANGASANA</p> 	<p>Inspir</p> <p>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</p>
<p style="text-align: center;">ADOMUKHA SVANASANA</p> 	<p>Expir</p> <p>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</p>
<p style="text-align: center;">ANJANEYASANA</p> 	<p>Inspir</p> <p>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</p>
<p style="text-align: center;">UTTANASANA</p> 	<p>Expir</p> <p>Ramener le pied droit en avant les mains au sol alignées avec les pieds. Genoux fléchis si besoin</p>
<p style="text-align: center;">URDHVA HASTASANA</p> 	<p>Inspir</p> <p>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</p>
<p style="text-align: center;">NAMASKARASANA</p> 	<p>Expir</p> <p>revenir à la verticale Joindre les paumes devant la poitrine</p>
<p style="text-align: center;">TADASANA</p> 	<p>Relâcher les bras tourner les paumes vers l'avant</p> <p>Accueil, Récupération, Retour au calme</p> <p>Sentir le Prâna circuler</p>

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*