



Surya Namaskar Salutation au soleil

Jambe Levée



Respiration

Profonde et paisible.
Sternum soulevé.
Doigts joints séparés des
pouces. Epaules larges et
basses. Regard horizon.



Exp

Doigts vers les pouces
Menton vers le sternum
qui se rentre. Dorsales
arrondies. Coccyx vers
le pubis. Regard nez



→→ Insp →→

En fin d'expir commencer à
étirer les bras dans la verticalité.
Puis inspirer dans le mouvement
vers l'extension. Les mains
restent jointes. Regard, pouces.



→→ Exp →→

Plongée vers la flexion, les mains jointes passent
en constant mouvement devant le buste, ouvert
aussi longtemps que possible, Regard entre les
sourcils. Vers la fin, le menton se pousse contre
la poitrine. Regard détendu à la pointe du nez



→→ Insp - Exp →→

Ouvrir la poitrine en inspirant, regard sourcils, et
soulever légèrement la jambe pour poser le pied
à l'expir. Etirer le buste sur la jambe en
allongeant l'arrière de la cuisse. Le sternum
s'ouvre, les omoplates reculent. Regard 2^e orteil

→→ Insp →→

Passer dans la fente. Poser la
colonne sur le sacrum, coccyx vers
pubis, 7^e cervicale reculant.
Regard sommet du front,

Exp

Abaisser le bassin pour
ouvrir l'aîne
Regard horizon

Insp

Etirer buste et
bras vers le ciel
et l'arrière.
Regard pouces



Exp

Adho mukha
svanasane. Regard
vers le nombril

Insp

Passer en
dandasana (bâton)
Regard sourcils

Exp

Le bassin descend,
le sternum monte.
Tête droite, 7^e
cervicale en recul.
Regard horizon

Insp

Urdhva mukha
svanasana. Etirer le
buste du pubis au
menton.
Regard sourcils

Exp

Adho mukha
svanasana.
Regard ombril

→→ Insp - Exp →→

Dresser la jambe verticalement
sur l'inspir et la lancer vers la
flexion en expirant. Reg 2^e orteil



→→ Insp →→

Exp

Insp

Exp

→→ Insp →→

Exp

Insp



*Retrouver La Maîtrise de
PUIS les respirations profondes*

*Soi debout en NAMASKAR
en assise ou en SAVASANA*

LÂCHER PRISE DANS LA VIGILANCE