



Préparation lente à Surya Namaskar



En Namaskar, respirations profondes évoluant vers le balayage du corps par l'attention (regard intérieur). Passer en tadasana. Sur une expiration, pointer regard, tête, doigts et attention vers Muladhara pour, de là, s'ouvrir au ciel en longeant la chaîne des chakras. Soit sur une seule longue inspiration, soit sur plusieurs respirations à chaque chakra. Après quelques respirations profondes dans l'ouverture, revenir en namaskar sur l'expir, doigts passant devant les chakras. Recommencer ou non. **PUIS SALUTATION CHOISIE**

