



# Surya Namaskar Réveil de l'Energie solaire



### Respiration

Profonde et paisible en **Hridayanjali Mudra**.  
Cœur ouvert / Doigts séparés des pouces / Epaules larges et basses. Tête droite / Regard à l'horizon.



### Exp

Taille étirée / Sternum soulevé / Epaules basses  
Bras étirés jusqu'au bout des doigts pour fermer les côtes / Regard à l'horizon.



### Insp

Etirement vertical. Soulever les bras en les étirant puissamment par les côtés. Ne rejeter la tête en arrière qu'à la fin de l'élongation. Les mains jointes montent, l'arrière des talons descend. Regard vers les pouces.



### →Exp→

Plonger vers la flexion en gardant le buste ouvert aussi longtemps que possible / Regard entre les sourcils. Orteils étirés, rotules et coccyx soulevés. Vers la fin, menton vers la poitrine. Regard à la pointe du nez.



### Insp → Exp

Se rouvrir en montant le coccyx et dégageant le sternum / Les omoplates s'abaissent pour permettre au cou de s'étirer / Regard vers les sourcils, puis vers le nez dans la flexion.



### →Insp→

Passer en fente, talon avant ancré, tibia oblique / Talon arrière vers l'extérieur / Mains si possible à plat / Bras verticaux / Cou étiré. Regard sourcils. Poursuivant l'inspir, passer buste droit, cuisse avant horizontale. Coccyx vers le pubis / Tête dans l'axe / Regard à l'horizon.



### Exp

Buste toujours droit, tête ascendante, abaisser le bassin jusqu'à poser les mains. Regard à l'horizon.



### →Insp→

Etirer les bras loin sur les côtés pour les monter à la verticale. Ne regarder les pouces qu'à la fin. Ne pas crispier les dos.



### Exp

Enchaîner vers le chien tête en bas sur l'expir / Menton poitrine. Regard nombril.



### Insp

Affirmer le bâton en poussant le sommet du crâne vers l'avant et les talons vers l'arrière. Genoux vers ciel, pubis vers nombril, omoplates vers bassin / Reg. nez



### Exp

Poser simultanément poitrine, genoux et menton, mais pas le bassin / Coudes largeur des épaules. Regard nez ou sourcils.



### Insp →Exp → 5 Respirations

Sur l'inspir s'ouvrir vers le cobra / Regard sourcils . A l'expir, passer chien tête en bas pour cinq respirations  
Menton vers la poitrine / Regard vers le nombril.



### →Insp→

### Exp

### Insp



### Exp



### →Insp→

#### En Expirant

Les bras s'étirent sur les côtés pour poser les mains sur le cœur et saluer en **Hridayanjali Mudra**..  
Regard à l'horizon.



Retrouver la maîtrise de soi debout, en salutation. Puis respiration calme et profonde en assise ou en Savasana. Ne pas laisser retomber l'Energie.