



# Surya Namaskar

## Torsions Extensions



### Mains en Hridayanjali Mudra

**Respirer en Tadasana > Expirer**  
Respiration profonde. Les 4 doigts réunis séparés des pouces et portés par l'ouverture du sternum. Depuis l'ancrage des pieds, tout le corps se déploie vers le haut. Regard posé sur un point à l'horizon.

Expirer, en se fermant dans la verticalité. Regard sur la pointe du nez



### Insp

Sur l'Inspir, allonger les bras à la verticale, paumes jointes, pour détasser les vertèbres et réaliser une grande extension en projetant les mains loin derrière, coudes totalement étirés. Regard vers les pouces.



### Exp vers Uttanasana

En expirant, repasser par la verticale pour descendre très doucement en flexion, menton posé dès le départ sur le sternum, regard nez. Les coudes se joignent et les mains s'ouvrent devant le visage pour tourner dos à dos et conduire sans effort la flexion à son terme. Ce premier Uttanasana se prend dans l'aisance.



### Insp >> Exp en Uttanasana

S'ouvrir en inspirant, coccyx ascendant, sternum déployé, omoplates vers le bassin, cou étiré. Regard sourcils.

Expirer en Uttanasana actif : arrière des talons plaqué, orteils étirés, intérieur des cuisses vers les aines. Omoplates et extérieur des bras vers l'arrière, biceps vers l'avant. Bassin montant, sommet du crâne descendant. Taille et sternum étirés. Regard pointe du nez.



### Insp >> Exp en Parsvottanasana

Su l'inspir étirer la jambe gauche en arrière, pied dans l'axe, pour s'ouvrir vers Parsvottanasana. La jambe droite reste tendue, face interne du pied ancrée. Ouvrir le sacrum vers les hanches et l'horizontaliser. Coccyx et clavicules soulevés. Taille étirée. Regard sourcils.

Sur l'expir, allonger le buste sur la jambe. Regard nez ou 2<sup>e</sup> orteil.



### Insp

### FENTES

Sur un mouvement continu d'ouverture, passer par la fente mains au sol pour se retrouver buste droit, sternum ouvert, sommet du crâne ascendant, bras le long du corps, cuisse avant horizontale. Regard horizon.



### Exp

Buste toujours droit, ouvert et ascendant, descendre le bassin pour poser les mains au sol.

Regard horizon.



### Insp

Élever les bras à la verticale, en les étirant puissamment par les côtés pour élargir flancs et épaules. Le bassin descend, le torse monte, coccyx rentré, cœur ouvert. Le regard ne se porte vers les pouces qu'à la fin.



### VERS PARIVRTTA PARSVAKONASANA Exp

En expirant, le bassin remontant légèrement, la cuisse s'horizontalisant, passer en torsion, aisselle sur la cuisse, mains en salutation sur le cœur, sternum ouvert. Extérieur du genou aligné avec la hanche.

Regard sur l'extérieur du petit orteil.



### Insp >> Exp >> Insp

En inspirant, toujours regard petit orteil, étirer les bras simultanément vers la terre et le ciel tout en tendant la jambe arrière.

Sur l'expir, tourner autour de la colonne pour porter le regard vers la paume et ouvrir le cœur. Inspirer dans la posture.



### Exp >> Insp

### Parivrtta Parsvakonasana

Sur l'expir, le regard suivant la paume, allonger le bras dans la ligne du flanc.

Inspirer dans la posture.

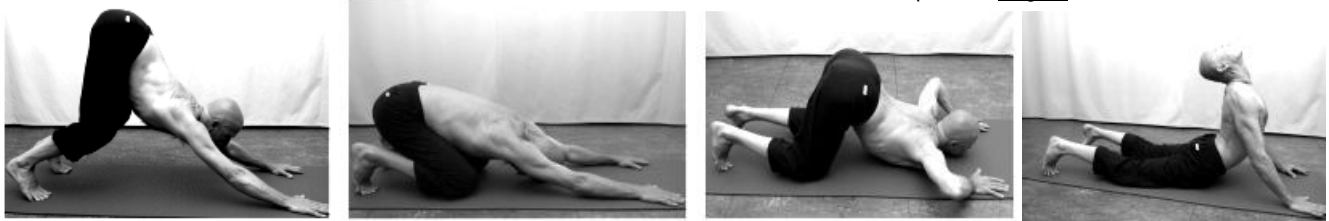




**VERS PARSVOTTANASANA >> Exp**  
 En expirant, amener le bras supérieur vers le sol, tout en tendant la jambe pour faciliter le passage de la main vers l'autre côté du pied. Regard nez ou 2<sup>e</sup> orteil.

**Insp**  
 Se rouvrir en soulevant coccyx et clavicules. Regard sourcils.

**Passer en Adho Mukha Svanasana sur Expir 5 respirations**  
 Sur chaque insp-exp, étirer un doigt et l'orteil correspondant (pouce-gros orteil, index-orteil suivant, etc.) Menton vers poitrine. Regard vers le nombril.



**VERS TROIS DIFFERENTS BUJANGASANA. Insp >> Exp**  
 Maintenant colonne et bras étirés, inspirer, sternum ouvert, omoplates basses ; soulever la tête -regard sourcils- et, en expirant, s'accroupir, colonne et bras toujours étirés, chevilles en flexion. Regard nez.

**>> Insp >>**  
 Chevilles toujours en flexion, onduler vers un premier cobra pris dans l'aisance. Regard vers les sourcils ou loin derrière soi selon sa facilité.



**>> Exp >>**  
 Gardant l'avant étiré, reposer ventre, poitrine, menton, nez pour se retrouver allongé, sommet du front au sol. Regard nez.

**>> Insp >>**  
 Prendre un 2<sup>e</sup> cobra en activant le dos de haut en bas, de la 1<sup>ère</sup> cervicale au coccyx qui se pousse vers le pubis pour ouvrir le cœur. Regard sourcils.

**>> Exp >>**  
 Expirer dans ce même cobra, sommet du crâne ascendant, 7<sup>e</sup> cervicale glissant vers l'arrière, 5<sup>e</sup> lombaire se relâchant à l'inverse. Regard horizon.

**>> Insp >>**  
 Ultime étirement, cette fois de bas en haut et par l'avant, l'élan partant de l'arrière du pubis pour exploser vers le sommet du front. Regard sourcils.

**Exp**  
 Retour accroupi



**PUIS RETOUR A L'INVERSE > L'AUTRE JAMBE EN AVANT**



**Insp**  
 En inspirant, se redresser, bras passant par les côtés, puis s'étirant dans la verticalité, paumes jointes. Le regard, d'abord entre les sourcils, passe vers les pouces

**Exp**  
 Les bras s'abaissent sur les côtés Regard horizon.

**Insp-Exp-Insp**  
 Bras le long du corps, amorcer une extension sur l'inspir, tête rejetée en arrière. Reg sourcils. Expirer dans la pose. Puis, inspirant, étirer les bras par les côtés pour joindre les paumes loin derrière. Regard pouces.

**Exp >> Insp**  
 Sur l'expir, se redresser bras dans la verticalité, regard pouces ; et se refermer en ramenant les mains en Hridayanjali Mudra, coudes se rapprochant, puis se séparant. Regard nez. Se redresser en inspirant, toujours mains sur le cœur. Regarder droit devant soi... le **SOI**

**Insp**  
 En inspirant, se redresser, bras passant par les côtés, puis s'étirant dans la verticalité, paumes jointes. Le regard, d'abord entre les sourcils, passe vers les pouces

**Exp**  
 Les bras s'abaissent sur les côtés Regard horizon.

**Insp-Exp-Insp**  
 Bras le long du corps, amorcer une extension sur l'inspir, tête rejetée en arrière. Reg sourcils. Expirer dans la pose. Puis, inspirant, étirer les bras par les côtés pour joindre les paumes loin derrière. Regard pouces.

**Exp >> Insp**  
 Sur l'expir, se redresser bras dans la verticalité, regard pouces ; et se refermer en ramenant les mains en Hridayanjali Mudra, coudes se rapprochant, puis se séparant. Regard nez. Se redresser en inspirant, toujours mains sur le cœur. Regarder droit devant soi... le **SOI**



**RETROUVER LA MAÎTRISE DE SOI EN HRDAYANJALI MUDRA  
 PUIS RESPIRATIONS CALMES ET PROFONDES  
 EN ASSISE OU EN SAVASANA.  
 NE PAS LAISSER RETOMBER L'ÉNERGIE**

