



## Surya Namaskar A Bras passant devant le corps Ashtanga Vinyasa Yoga



### Respiration

Profonde et paisible.  
Sternum soulevé.  
Doigts 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

Etirement dans la verticalité.  
Les mains restent jointes.  
Le regard, détendu, les suit  
dans leur montée, se portant  
vers les pouces.

### →→ Exp →→

Plongée vers la flexion, les mains jointes  
passant devant le buste, ouvert aussi  
longtemps possible, regard entre les sourcils.  
Vers la fin, le menton se pousse contre la  
poitrine, regard détendu à la pointe du nez



### Insp

Ouvrir la poitrine.  
Regard sourcils

### →→ Exp →→

Armer le ressort en fléchissant les jambes -sans perdre  
l'ouverture- pour sauter en Adho mukha svanasa.  
Le regard se dirige vers le nombril

### Insp

Passer en  
dandasana (bâton)  
Regard sourcils

### Exp

Le bassin descend,  
le sternum monte.  
Tête droite.  
Regard horizon

### Insp

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



### →→ Exp →→

Adho mukha svanasana. Regard nombril. Vers la fin  
de l'étirement, armer le ressort en fléchissant les  
jambes, bassin ascendant et regard entre les mains.

### →→ Insp →→

Sauter entre les mains pour  
arriver en ouverture.  
Regard sourcils



### Exp

Uttanasana.  
Regard nez

### →→ Insp →→

Redressement, mains en  
salutation, bras s'étirant  
au dessus de la tête,  
Le regard suit les pouces

### Exp

Regard  
à la pointe  
du nez

### Insp

Regard posé  
à l'horizon

*Retrouver la maîtrise de soi  
debout, en Namaskar*

Puis, en assise  
ou en  
savasana,



respirations  
calmes  
et profondes

*Lâcher prise dans la vigilance*

Maîtrisée, cette salutation peut aussi se faire  
**POUMONS PLEINS**  
en passant directement d'Adho à Urdhva mukha

