



# Surya Namaskar A Ashtanga Vinyasa Yoga



## Respiration

Profonde et paisible / Orteils étirés / Rotules remontées  
Coccyx poussé vers pubis  
Doigts séparés des pouces  
Sternum soulevé / Epaules larges et basses / Tête droite  
Regard à l'horizon



## Exp

Taille étirée  
Sternum soulevé  
Bras étirés jusqu'au bout des doigts pour fermer le gril costal  
Epaules basses  
Regard à l'horizon



## Insp

Etirement vertical  
Monter les bras par les côtés  
Ne rejeter la tête en arrière qu'à la fin  
Etirer les lombaires tout au long.  
Regard pouces



## →→ Exp →→

Plongée vers la flexion en gardant le buste en extension aussi longtemps que possible, regard entre les sourcils.  
Orteils étirés, rotules et coccyx soulevés  
Vers la fin, menton vers la poitrine, le regard se détendant à la pointe du nez



## Insp

Se rouvrir en montant le le coccyx et déployant le sternum / Pour étirer le cou, les omoplates s'abaissent vers le bassin  
Regard sourcils



## →→ Exp →→

## →→ insp →→

Plier les genoux pour sauter en bâton, corps à qqes cm du sol / Pubis tiré vers le nombril, omoplates reculées / Sommet du crâne poussant vers l'avant et talons vers l'arrière / Faces int. des genoux soulevées  
Regard vers le nez si la tête est parallèle au sol ou entre les sourcils si elle est rejetée en arrière.

Quitter le bâton en soulevant le bassin/ pousser le coccyx vers le pubis et étirer l'avant de la colonne vers le sommet du front / Epaules larges, omoplates abaissées / Chevilles en extension / Petits orteils étirés et pressant le sol / Faces internes des genoux ascendantes / Regard entre les sourcils.



## 5 respirations

Orteils étirés, talons vers le sol, rotules et ischiens ascendants  
Peau entre pouces et indexes plaquée au sol / Abaisser l'ext. des épaules et des triceps vers le sol / Monter l'int. des avt-bras vers le ciel / Colonne étirée de la base de la nuque au coccyx  
Menton poitrine / Reg nombril



## →→ Insp →→



## Exp



## →→ Insp →→



Retrouver la maîtrise de soi debout, en salutation.  
Puis respirations calmes et profondes en assise ou en Savasana.  
Ne pas laisser retomber l'énergie.