

Salutation au soleil – Surya Bhedhana Karana

Suite de postures sans repos entre chaque élément

Technique : Départ debout, pieds joints, mains jointes en namaste

- 2) Inspiration : Lever les bras au ciel, mains jointes, tête en arrière, dos cambré
- 3) Expiration : Fléchir le buste en avant, jambes jointes tendues, tête vers les genoux, mains au sol (plier les genoux si nécessaire)
- 4) Inspiration : Plier le genou droit en amenant la jambe gauche en arrière, orteils du pied gauche retournés, tête en arrière, dos cambré, bout des doigts ou paume des mains au sol
- 5) Expiration : Amener pied droit en arrière, le joindre au pied gauche, amener la tête entre les bras, coudes tendus, en levant les fessiers, bras et jambes tendus en angle droit, talons poussés vers le sol
- 6) Inspiration : Descendre le bassin vers le sol sans rien poser mais retendre les coudes et cambrer le dos vers l'arrière, tête en arrière
- 7) Expiration : Descendre le corps au sol en pliant les coudes : les genoux, le bassin, le ventre, la poitrine, le menton, le nez, le front,
- 8) Inspiration : Revenir en position no 6) en retendant les coudes et en décollant tout le corps du sol (si possible)
- 9) Expiration : Faire le gros dos comme position 5)
- 10) Inspiration : Revenir en position no 4) en ramenant le pied droit en avant, +/- entre les mains, dos bien cambré et tête en arrière
- 11) Expiration : Revenir en position no 3) en ramenant le pied gauche vers le Pied droit, buste fléchi vers l'avant, tête vers les genoux tendus
- 12) Inspiration : Joindre les mains, relever le buste et les bras, dos cambré, tête en arrière idem position no 2)
- 13) Expiration : Plier les coudes, mains jointes vers poitrine en namaste, idem que la position no 1)

Faire la même chose de l'autre côté, en pliant la jambe droite d'abord ...

En suivant chaque position, du numéro 4) au numéro 13)

Peut se faire lentement avec UJJAYI 1 à 3 X de chaque côté en alternance

Peut se faire aussi plus rapidement, sans UJJAYI, comme une gymnastique

Effets : Donne force, courage et persévérance

C.I. : Merci d'adapter votre Salutation au Soleil en fonction de vos limitations du jour et de vos contre-indications habituelles. Il est même possible de faire les mêmes étirements et cambrures en adaptant le tout, assis/se sur une chaise 😊

Belles pratiques !

Lucie Pfefferlé