

LA SALU- TATION AU SOLEIL

La salutation au soleil renforce le corps et a un effet méditatif.



1 Posture de la montagne :
Tenez-vous droit, les pieds serrés ou écartés à largeur de hanches, joignez les paumes devant le cœur.

2 Posture des mains vers le haut :
(Inspirez) Amenez les bras tendus au-dessus de la tête.

3 Posture de la pince :
(Expirez) Penchez-vous vers l'avant, les mains vers les mollets, le front vers les tibias, les jambes tendues ou pliées, le ventre aussi près que possible des cuisses.

4 Posture de la planche :
(Inspirez) Posez les mains au sol à largeur d'épaules, reculez ou sautez jusqu'à ce que les talons, les hanches, les épaules et la tête soient alignés.

5 Posture du bâton à 4 pieds :
(Expirez) Descendez le haut du corps vers le sol, avec ou sans genoux au sol, coudez le long du corps, tronc stable.

6 Posture du cobra :
(Inspirez) Placez les mains au sol, les coudes le long du corps et soulevez le haut du corps avec la force du dos.

7 Posture du chien tête en bas :
(Expirez) Du cobra, reposez le haut du corps au sol. Passez à la posture du chien tête en bas en posant les genoux au sol ou avec les jambes tendues. Le poids est uniformément réparti sur les mains et les pieds, les jambes sont tendues ou pliées de manière à ce que le dos soit droit.

8 Posture de la demi-pince :
(Inspirez) Marchez ou sautez à l'avant du tapis, entre les mains. Placez les mains sur les tibias ou sur le sol de manière à ce que les jambes soient tendues. Levez légèrement le regard, le dos est allongé et droit.

9 Posture de la pince :
(Expirez)

10 Posture des mains vers le haut :
(Inspirez)

11 Posture de montagne :
(Expirez)