

















## CHANDRA NAMASKARA, LA SALUTATION A LA LUNE

<p>IN – Vajrasana EX – mains jointes en namaskar au centre de la poitrine</p>		
<p>IN – étirement à genoux</p>		
<p>EX : étirement des bras dans le prolongement de la tête</p>		
<p>IN – Jambe droite en avant</p>		
<p>EX – Namaskar mudra</p>		

<p>IN - Extension</p>		
<p>EX – Flexion latérale gauche</p>		
<p>IN - Extension</p>		
<p>EX – Flexion latérale droite (la main droite pourrait aussi être posée sur la cuisse)</p>		
<p>IN - Extension</p>		
<p>EX – Bras en croix IN – Rotation gauche</p>		

<p>EX - Bras en croix IN – Rotation droite</p>	
<p>EX – Bras en croix IN - Extension</p>	
<p>EX – Flexion avant IN – Extension posture Anjaneyasana (Posture du Dieu Singe Hanuman)</p>	
<p>EX – mains au sol IN/EX – Balasana (enfant)et reptation ou poser au sol bassin, poitrine, front</p>	
<p>IN – Cobra (il y a de la légèreté dans les épaules et dans les bras, c'est le dos qui travaille)</p>	
<p>EX – Adho Mukha Svanasana/chien tête en bas</p>	
<p>IN – Monter jambe droite EX - retour Adho Mukha Svanasana</p>	
<p>IN – Monter jambe gauche EX - retour Adho Mukha Svanasana</p>	

<p>IN – retour quatre pattes, EX - Balasana (l'enfant)</p>	
<p>IN – Ashva Sanchalāsana EX – Namaskar mudra</p>	
<p>IN – Extension EX – Flexion latérale Droite</p>	
<p>IN – Extension EX – Flexion latérale Gauche</p>	
<p>IN – Extension EX – Bras en croix</p>	
<p>IN – Rotation droite EX – retour de face</p>	
<p>IN – Rotation gauche EX – Retour de face</p>	

<p>IN – Extension EX - Flexion</p>	
<p>IN – Extension posture Anjaneyasana (Posture du Dieu Singe Hanuman) EX – Etirement des bras au sol</p>	
<p>Détente</p>	