









SALUTATION AU SOLEIL

	<p>Debout en posture de tadasana (samasthiti), centré, aligné, Inspire/expire</p>
 	<p>Inspire : joindre les mains dans le geste du salut indien (ou de la prière) : Namaskar mûdra. OM MITRAYA NAMAH/ JE SALUE L'AMI</p> <p>Etirer les bras vers l'avant, dans le geste de « pointer vers l'avant », agra mûdra</p>
	<p>Fin d'inspire : mains toujours en contact, les bras s'étirent en anjali mûdra. Toute la face avant du corps est étirée. OM RAVAYE NAMAH/JE SALUE RAVI LE SOLEIL</p>
	<p>Expire : Les bras descendent latéralement, et le bassin part en arrière, les mains viennent se poser au sol à côté des pieds dans cette posture d'uttanasana. OM SURYAYA NAMAH/LE SALUE SURYA LE SOLEIL</p>
	<p>Inspire : La jambe droite s'allonge dans le prolongement du bassin sur l'inspire. Le genou droit se pose au sol dans une posture de fente. Le buste se redresse. Les mains en contact avec le sol (paumes ou doigts) et les épaules en recul dans cette posture d'ashva sanchalanasana (le cavalier). OM BHANAVE NAMAH/JE SALUE SA CLARTE, SES RAYONS</p>
	<p>Rétention poumons pleins. La jambe gauche s'allonge à côté de la jambe droite dans la posture du plan incliné - kumbhakasana- que l'on nomme aussi guetteur. OM KHAGAYA NAMAH/JE SALUE CELUI QUI SE MEUT DANS LE CIEL</p>

	<p>Expire. Genoux, poitrine et front (ou menton) au sol dans la posture d'ashtangasana (la posture des 8 parties en contact avec le sol). OM PUSNE NAMAH/JE SALUE CELUI QUI NOURRIT, QUI ACCORDE LA PROSPERITE</p>
	<p>Inspire. Prendre appui sur le pubis et avec légereté dans les mains et redresser la tête et tout le haut du corps. Posture du cobra : bhujangasana. OM HIRANYAGARBHAYA NAMAH/JE SALUE L'EMBRYON D'OR</p> <p>Quitter la posture à l'expire : enrouler la tête pour bien étirer la colonne cervicale, puis faire un bon appui des mains au sol pour continuer à enrouler le haut du dos...</p>
	<p>... pour se retrouver en fin d'expire en posture de chien tête en bas : adho mukha svanasana. OM MARICAYE NAMAH/JE SALUE SES RAYONS DE LUMIERE</p>
	<p>Inspire, avancer le haut du corps vers l'avant et placer la jambe droite entre les deux mains, le genou gauche se pose au sol dans une posture de cavalier. Le buste se redresse et les épaules sont dirigées vers l'arrière. OM ADITYAYA NAMAH/JE SALUE LE FILS D'ADITI, L'ETENDUE PRIMORDIALE</p>
	<p>Expire : La jambe gauche vient se placer à côté de la jambe droite et entre les deux mains en posture d'uttanasana. OM SAVITRE NAMAH/JE SALUE LE VIVIFIANT</p>
	<p>Inspire : Anjali mudra OM ARKAYANAMAH/JE SALUE CELUI QUI RAYONNE</p>



Expire. Joindre les mains en Namasté.

OM BHASKARAYA NAMAH/JE SALUE LE FAISEUR DE LUMIERE

Puis reprendre côté gauche pour effectuer une salutation complète. Ensuite vous pouvez pratiquer :

X 3 ; X 6 ; X 9 ; X 12 selon votre rythme