

# SALUTATION AU SOLEIL

Cette séquence de yoga énergisante peut être réalisée tous les jours, de préférence le matin. Vous pouvez également l'utiliser en guise d'échauffement, avant une activité physique. Nous vous invitons à la reproduire entre 3 et 5 fois d'affilée pour en ressentir les bienfaits.

Les consignes :

- 1 mouvement = 1 respiration
  - Gérez votre effort pour que la respiration reste fluide
  - N'accentuez jamais la cambrure lombaire
  - Travaillez avec la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale
- Ecoutez votre corps : les allongements musculaires ne doivent pas être douloureux



1  
Pranamasana  
Posture de salutation



2  
Urdva Hastasana  
Le salut les mains levées  
Inspiration



3  
Uttanasana  
Pince Debout  
Expiration  
Fléchissez les genoux si besoin



4  
Fente avant  
Inspiration



5  
Kumbhakasana  
Planche  
Expiration puis inspiration  
Posez les genoux au sol si besoin



6  
Chaturanga Dandasana  
Le bâton à quatre pieds  
Expiration. Si besoin, descendez en posant d'abord les genoux au sol



7  
Urdhva Mukha Svanasana  
Chien tête en haut  
Inspiration. Ne poussez pas sur les mains, veillez plutôt à glisser les omoplates vers le bas du dos



8  
Adho Mukha Svanasana  
Chien tête en bas  
Expiration  
+ 5 respirations profondes



9  
Uttanasana  
Pince Debout  
Expiration



10  
Urdva Hastasana  
Le salut les mains levées  
Inspiration



11  
Pranamasana  
Posture de salutation