

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