

1. Aube de la Salutation au Soleil

Personne ne sait depuis quand la Salutation au Soleil est pratiquée, mais au début du vingtième siècle, le Raja de Aoudh, un petit royaume d'Inde, fut couronné empereur. Il apprit à apprendre et à pratiquer cette séquence d'exercices. Il pratiquait au même la Salutation au Soleil pour sa santé et son bien-être.

La Salutation en 7 étapes partant de la position agenouillée

Si vous n'êtes pas complètement prêt à vous attaquer à la Salutation au Soleil en 12 étapes, la variante en 7 étapes présentée ici pourra vous apporter beaucoup d'effets bénéfiques, et aussi vous aider à vous mettre en forme pour la version de *surya namaskara* partant de la position debout. La Figure 14.1 montre les différentes étapes de cette séance. Utilisez avec elle l'une des respirations yogiques du Chapitre 5.



1. Agenouillez-vous et asseyez-vous sur les talons, redressez le dos pour qu'il soit bien droit, placez les paumes des mains l'une contre l'autre en position de prière, les pouces touchant le sternum, au milieu de la poitrine (Figure 14.1a).
2. En inspirant, ouvrez les bras et levez-les lentement en avant, puis vers le haut au-dessus de la tête. Levez les fesses au-dessus des talons, courbez le dos, et regardez en haut vers le plafond (Figure 14.1b).
3. En expirant, penchez-vous lentement en avant en partant des hanches. Placez les paumes des mains, les avant-bras et puis le front sur le sol, et marquez un temps d'arrêt avec les hanches en haut (Figure 14.1c).
4. Faites glisser les mains en avant sur le sol jusqu'à ce que les bras soient étirés. Puis faites glisser la poitrine vers l'avant, en courbant légèrement les coudes, et cambrez-vous vers le haut dans la posture du cobra, comme nous la décrivons dans le Chapitre 13 (Figure 14.1d).
5. En expirant, tournez les orteils dessous, levez les hanches, étirez les jambes, et abaissez la poitrine. Gardez les deux mains au sol (Figure 14.1e).

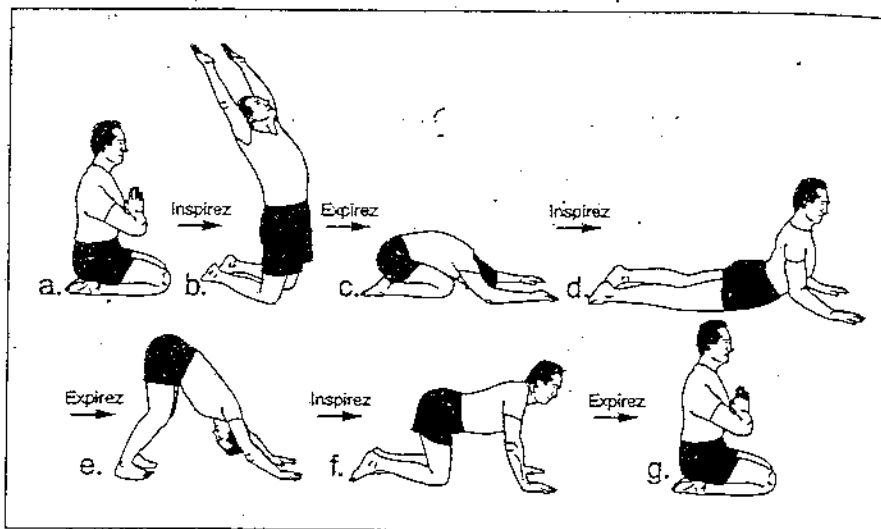


Figure 14.1 : Suivez simplement votre respiration : inspirez en vous ouvrant, et expirez en vous pliant.

6. En inspirant, pliez les genoux vers le sol et regardez droit devant vous (Figure 14.1f).
7. En expirant, asseyez-vous en arrière sur les talons et remettez les mains dans la position de salut de l'étape 1.
8. Répétez la séquence entière 3 à 12 fois. Effectuez les mouvements lentement, en vous arrêtant après l'inspiration et l'expiration.

Josseline Georges
Naturopathie / Yoga / Qi-Guog
8, Rue de Bellevue
26100 ROMANS
Tél. 04 75 71 04 78