



# SURYA NAMASKAR

Ceci est un mémo pour vous rappeler les mouvements de la salutation au soleil.

Il a été fait pour vous aider à réviser entre 2 cours ou vous permettre de pratiquer quand vous ne pouvez pas venir à la salle.

Cela ne constitue en aucun cas une fiche pédagogique.

Les salutations au soleil sont une série de mouvement qui constitue une sorte de rituel.

**Le soleil est un symbole lumineux qui représente la connaissance.**

**Dans la salutation au soleil, le chien tête en haut/en bas symbolise la transformation de la matière en esprit (conscience).**

**L'allégorie solaire invite à la lucidité. La matière représente la confusion du mental. Transformer la matière en esprit signifie réfléchir et comprendre. S'éclairer en quelque sorte...**

Pratiquez toujours avec la respiration nasale, thoracique et sonore.

Respectez les drishtis, points de regard, sans tension dans les yeux.

Ne forcez aucun mouvement. Le corps ne peut s'ouvrir que dans un placement juste.

Bonne pratique !



# 1) SURYA NAMASKAR A

0

## SAMASTHITI

Debout. Regard pointe du nez. Immobile. Se placer dans l'arrière du corps.

1

## EKAM - INSPIRE

Lever les bras en l'air. Presser les mains l'une contre l'autre. Regard aux pouces.

2

## DUE - EXPIRE

Abaisser le buste. Les mains à plat pressent le sol. Arrière de la tête relâchée. Regard pointe du nez.

3

## TRINI - INSPIRE

Pointes des doigts au sol. Etirer la taille. Regard pointe du nez.

4

## CHATUARI - EXPIRE

Reculer les deux jambes jusqu'à la planche. Plier les bras jusqu'à avoir la poitrine au sol ou au dessus du sol. Regard pointe du nez.

5

## PANCA - INSPIRE

Presser les mains au sol et soulever la poitrine. Décoller les genoux. Urdhva Muka (chien tête en haut) Regard pointe du nez.

6

## SAT - EXPIRE

Lever le bassin haut et en arrière. AdoMuka (chien tête en bas). Rester 5 respirations. Regard genoux ou nombril.

7

## SAPTA - INSPIRE

Revenir en marchant ou en sautant entre les mains. Pointes des doigts au sol. Etirer la taille. Regard pointe du nez.

8

## ASTAU - EXPIRE

Abaisser le buste. Les mains à plat pressent le sol. Arrière de la tête relâchée. Regard pointe du nez.

9

## NAVA - INSPIRE

Remonter tout le buste. Lever les bras en l'air. Presser les mains l'une contre l'autre. Regard aux pouces.

## 2) SURYA NAMASKAR B

### SAMASTHITI - EXPIRE

Debout. Regard pointe du nez. Se placer dans l'arrière du corps. Recommencer X5.

### SAMASTHITI

Debout. Regard pointe du nez. Immobile. Se placer dans l'arrière du corps.

1

### EKAM - INSPIRE

Lever les bras en l'air. Plier hanches et genoux. Presser les mains l'une contre l'autre. Regard aux pouces.

2

### DUE - EXPIRE

Abaisser le buste. Les mains à plat pressent le sol. Arrière de la tête relâchée. Regard pointe du nez.

3

### TRINI - INSPIRE

Pointes des doigts au sol. Etirer la taille. Regard pointe du nez.

4

### CATUARI - EXPIRE

Reculer les deux jambes jusqu'à la planche. Plier les bras jusqu'à avoir la poitrine au sol ou au dessus du sol. Regard pointe du nez.

5

### PANCA - INSPIRE

Presser les mains au sol et soulever la poitrine. Décoller les genoux. Urdhva Muka (chien tête en haut) Regard pointe du nez.

6

### SAT - EXPIRE

Lever le bassin haut et en arrière. AdoMuka (chien tête en bas). Regard genoux ou nombril.

7

### SAPTA - INSPIRE

Avancer la jambe droite entre les mains (sans les croiser) et plier le genoux droit. Lever les pouces au plafond. Regard sur les pouces.

8

### ASHTAU - EXPIRE

Reculer la jambe droite. Retrouver la planche. Plier les bras jusqu'à avoir la poitrine au sol ou au dessus du sol. Regard pointe du nez.



## 3) SURYA NAMASKAR B

9

### NAVA - INSPIRE

Presser les mains au sol et soulever la poitrine. Décoller les genoux. Urdhva Muka (chien tête en haut) Regard pointe du nez.

10

### DASA - EXPIRE

Lever le bassin haut et en arrière. AdoMuka (chien tête en bas). Regard genoux ou nombril.

11

### EKADASA - INSPIRE

Avancer la jambe gauche entre les mains (sans les croiser) et plier le genou gauche. Lever les pouces au plafond. Regard sur les pouces.

12

### DVADASA - EXPIRE

Reculer la jambe gauche. Retrouver la planche. Plier les bras jusqu'à avoir la poitrine au sol ou au dessus du sol. Regard pointe du nez.

13

### TRAYODACA - INSPIRE

Presser les mains au sol et soulever la poitrine. Décoller les genoux. Urdhva Muka (chien tête en haut) Regard pointe du nez.

14

### CHATTURDASA - EXPIRE

Lever le bassin haut et en arrière. AdoMuka (chien tête en bas). Rester 5 respirations. Regard genoux ou nombril.

15

### PANCADASA - INSPIRE

Revenir en marchant ou en sautant entre les mains. Pointes des doigts au sol. Etirer la taille. Regard pointe du nez.

16

### SAUDASA - EXPIRE

Abaisser le buste. Les mains à plat pressent le sol. Arrière de la tête relâchée. Regard pointe du nez.

17

### SAPTA DASA - INSPIRE

Remonter tout le buste. Lever les bras en l'air. Plier hanches et genoux. Presser les mains l'une contre l'autre. Regard aux pouces.

### SAMASTITHI - EXPIRE