



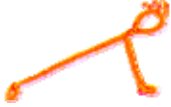









YOGA – SALUTATION AU SOLEIL

<p>1. Montagne</p>  <p>Tenez-vous droit , les bras le long du corps. Les pieds ensemble. Inspirez. Expirez . les mains jointes à la poitrine.</p>	<p>2. Flexion en arrière</p>  <p>Inspirez. Étirez les bras au-dessus de la tête. Gardez la tête entre les bras. Étirez-vous en haut et le haut du dos légèrement vers l'arrière.</p>	<p>3. Flexion en avant</p>  <p>Expirez, penchez-vous en avant et en bas. Mettez les mains au sol à côté des pieds. Pliez les genoux légèrement si nécessaire.</p>
<p>4. Mouvement en avant</p>  <p>Inspirez, jambe droite vers l'arrière. Regardez en haut.</p>	<p>5. Planche</p>  <p>Retenez le souffle. Jambe gauche en arrière dans la position de la planche.</p>	<p>6. Sur le sol</p>  <p>Expirez. Posez les genoux, la poitrine et ensuite le front sur le sol.</p>
<p>7.Cobra</p>  <p>Inspirez. Glissez la tête, ensuite la poitrine en avant et en haut, Étirez la poitrine vers le haut et la tête en arrière. Utilisez la force des bras pour monter le haut du corps.</p>	<p>8. V inversé</p>  <p>Expirez. Montez le bassin et poussez les talons dans le sol.</p>	<p>9. Mouvement en avant</p>  <p>Inspirez. La jambe droite en avant entre les mains. Regardez en haut.</p>
<p>10. Flexion en avant</p>  <p>Expirez, La jambe gauche en avant. Le front vers les genoux.</p>	<p>11. Flexion en arrière</p>  <p>Inspirez, Étirez les bras vers le haut et étirez-vous légèrement en arrière.</p>	<p>12. Montagne</p>  <p>Expirez. Relâchez les bras vers le bas. Répétez tous les étapes, cette fois avec la jambe gauche. Faites chaque côté au moins 3 fois. A la fin de votre pratique, restez debout quelques instants avant de vous détendre.</p>
<p>La Salutation au soleil est excellent parce que ces exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Étirent et renforcent tout le corps ▪ Donnent de l'énergie aux systèmes respiratoires et digestives. ▪ Stimulent la circulation ▪ Rendent tout le corps plus fort et flexible ▪ Calment l'esprit 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ En Sanskrit la salutation au soleil s'appelle Surya Namaskara ▪ Le mot <i>Surya</i> signifie « soleil ». Namaskar signifie « salutation », ou « salut »