



Salutation au soleil

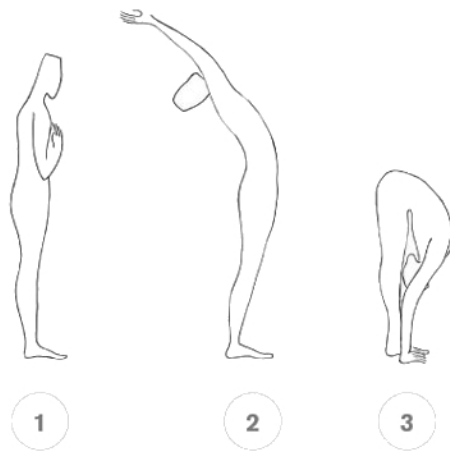
La Salutation au Soleil est un exercice complet du Yoga, que vous pouvez pratiquer sans aucune modération (mais toujours à jeun !). Elle fait travailler tout le corps, tous les systèmes (sanguin, respiratoire, digestif...); elle assouplit et apaise, tonifie et dynamise.

Comme tout exercice, il est inutile de passer en force sur un obstacle – et il serait dommage de renoncer ! Très probablement, en effet, vous n'arriverez pas à la perfection dès la première fois ! Persévérez, faites en douceur confiance à votre corps ; si vous ne le bousculez pas, vous allez progresser à votre rythme : vos mains se rapprocheront de plus en plus du sol, vos genoux fléchiront un peu plus... etc. *Pratiquez dans un endroit calme, face au soleil. L'idéal est en pleine nature, bien sûr, mais dans votre salon, face à la fenêtre ouverte, ce sera parfait !*

1. Debout, les pieds joints, ou légèrement écartés, les mains jointes au niveau du cœur, coudes le long du buste, recueillez-vous, faites silence à l'intérieur... Vous pouvez vous concentrer sur votre respiration, juste l'écouter et la sentir sans la forcer. Et/ou porter votre attention sur le contact entre vos deux majeurs...

2. Inspirez profondément tout en levant doucement les bras, pouces crochés ensemble, paumes des mains ouvertes vers le ciel, le plus loin possible en arrière. Votre buste se cambre, entraîné vers l'arrière par le poids de votre tête...

3. Expirez lentement et profondément, en ramenant votre buste vers l'avant et penchez-vous jusqu'à ce que vos mains touchent le sol de chaque côté de vos pieds, votre tête au plus près de vos genoux, menton rentré. Vos jambes doivent rester tendues.



4. Inspirez en pliant le genou droit, et lancez la jambe gauche vers l'arrière, le plus loin possible, levez la tête vers le ciel, et cambrez bien le buste vers l'arrière en creusant les reins et en « offrant » votre poitrine. Le genou gauche touche terre.

5. Ramenez le pied droit au niveau du gauche, en expirant lentement, poussez les fesses vers le ciel, regardez votre nombril en rentrant la tête. Essayez de poser les talons bien à plat.

6. Bloquez votre respiration. Posez vos genoux à terre, puis la poitrine, et enfin le menton, en gardant les fesses relevées.

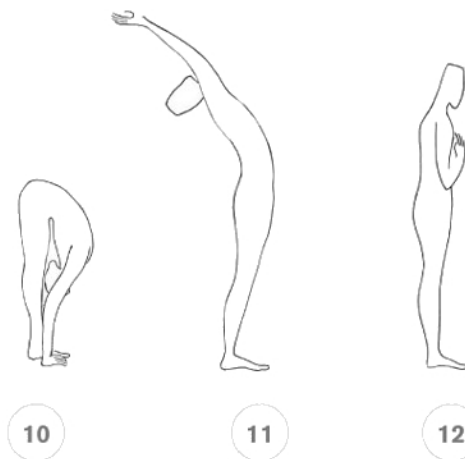
7. En inspirant, abaissez les hanches ; les jambes et le bassin restent au sol, tandis que vous initiez un mouvement de glissement vers l'avant et vers le haut, vos bras se tendent, regardez le plus haut possible en laissant votre tête partir vers l'arrière. Votre dos se cambre naturellement.



8. Soulevez les fessiers vers le ciel, bras et jambes restant tendus, tout en expirant profondément. Vous retrouvez la posture 5.

9. Tout en inspirant, rappelez la jambe gauche vers l'avant, le pied entre les mains. Poussez le bassin vers l'avant et laissez votre tête parfaire la cambrure du dos en partant naturellement vers l'arrière. Vous vous retrouvez en posture 4.

10. Expirez en ramenant le pied droit à côté du gauche. Tendez bien les jambes. Votre tête est au plus près de vos genoux, menton rentré. Vous retrouvez la posture 3.



11. Inspirez profondément en redressant le buste et lancez les bras vers le ciel et vers l'arrière, pouces crochés ensemble. Laissez le poids de votre tête entraîner une cambrure naturelle du dos. Vous retrouvez la position 2.

12. Sur l'expiration redressez-vous à la verticale en baissant les bras et terminez mains jointes au niveau du cœur comme dans la posture 1.

Pratiquez l'enchaînement plusieurs fois, en veillant à alterner jambe gauche et droite (postures 4 et 9).

13. Puis allongez-vous sur le sol, bras le long du corps, paumes ouvertes vers le ciel, en veillant à rentrer le menton. Et laissez-vous sombrer en détendant progressivement tous vos muscles, détendez vos mâchoires, vos yeux, déridez votre front, laissez vos globes oculaires tomber au fond de leurs orbites, tâchez aussi de détendre vos viscères et organes... La moindre fibre, la moindre cellule de votre corps doit être décontractée... Puis mettez-vous à l'écoute des sensations de votre corps...

