

SALUTATION AU SOLEIL



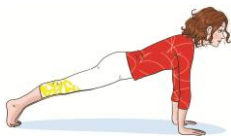
1 Placez-vous debout, pieds quasiment joints et placez les mains en prière devant la poitrine. Fermez les yeux et détendez-vous.

2 Inspirez en vous redressant et en étirant le corps vers le haut. Essayez de toucher le ciel avec les mains, le pubis poussé vers l'avant.



3 Expirez longuement en vous penchant en avant, jambes tendues. Placez les mains au sol et poussez les fesses vers l'arrière et vers le haut. Posez ensuite les mains de chaque côté des pieds.

4 Sur la même expiration, projetez la jambe gauche loin en arrière.



5 Sur la même expiration, posez la jambe droite en arrière. Gardez le corps droit, bras tendus, épaules basses au-dessus des mains, puis repoussez le sol avec vos bras.

6 Sur la même expiration, posez le menton entre vos mains en fléchissant les coudes. Seuls les orteils, les genoux, les mains, la poitrine et le menton touchent ou effleurent le sol.



7 Inspirez en tendant les bras et en cambrant le dos.

8 Poussez les fesses vers le plafond en appuyant fortement sur les mains. Dans la posture finale, les talons touchent le sol, la tête est relâchée. Expirez longuement, les mains et les pieds à la même place, les jambes et les bras se tendent parfaitement.



9 Sur la même expiration, ramenez le pied droit entre les mains. Sur la même expiration, ramenez le pied gauche entre les mains.

10 Inspirez en vous étirant vers le haut.

11 Expirez tout en joignant les mains devant la poitrine (retour à la position 1).