

## Surya Namaskara : SALUTATION AU SOLEIL



Placez vous debout à l'avant de votre tapis, pour avoir l'espace à l'arrière.

1. Expirez, mains ensemble, pieds ensemble, tête-cou-dos alignés
2. inspirez doucement, étirez les bras de chaque côté des oreilles, paumes vers l'avant, les bras restent le long des oreilles, poursuivez l'inspiration en vous penchant un peu en arrière, le poids du corps est sur les talons, la tête est à l'avant des bras, il ne doit pas y avoir de pression dans le bas du dos, étirez la poitrine et le ventre, les genoux sont tendus...
3. Expirez, penchez vous à l'avant, dos droit, jambes tendues, tête et bras à l'horizontale, tête-cou-dos alignés dans la descente, les mains se placent à côté des orteils, au sol, pliez les jambes si besoin, rapprochez la tête des genoux...



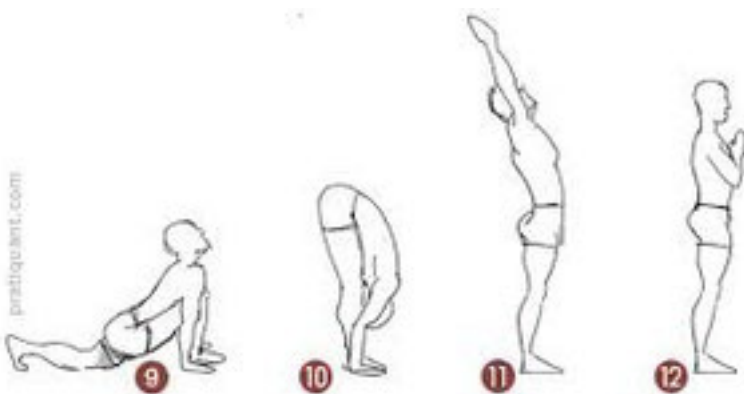
4. Inspirez, étirez la jambe droite vers l'arrière, genou au sol, le genou gauche doit être au dessus de la cheville en angle droit, les mains au sol, la tête levée, regardez vers le haut, bouche fermée, pied étiré à l'arrière
5. retenez le souffle, replacez les orteils sur le sol, tendez la jambe droite, regardez vers le sol, et placez l'autre jambe à l'arrière à côté de la jambe droite, alignez la tête-cou-dos, formez une planche droite avec le dos
6. expirez, posez : genoux, poitrine , front sur le sol, les mains sont alignées aux épaules, les hanches sont surélevées



7. inspirez, levez la tête et les épaules, la poitrine reste au sol, regardez vers le haut, les genoux et les jambes restent tendues, pieds étirés, puis poursuivez l'inspiration en inclinant la tête et le haut du corps vers l'arrière, les hanches restent au sol, poussez sur les mains, les coudes restent légèrement pliés et collés au corps...les épaules sont détendues



8. expirez lentement, relâchez le cou et le haut du dos, replacez les orteils sur le sol, poussez sur les mains et levez le bassin pour former un V inversé, talons vers le sol, tête vers le bas, bras et jambes tendus.



9. inspirez, ramenez le pied droit, alignez les orteils avec les mains, l'autre genou reste au sol, levez la tête regardez vers le haut

10. expirez, ramenez l'autre jambe, tendez les jambes et les genoux, penchez vous vers l'avant, regardez le sol, gardez le dos droit puis poursuivez l'expiration en rapprochant la tête des genoux, pliez les genoux si besoin, posez les mains au sol à côté des orteils

11. Inspirez en relevant le dos, les jambes tendues, les bras de chaque côté des oreilles, bras-tête-dos forme une ligne droite, poursuivez l'inspiration en étirant les bras, penchez vous en arrière...

12. expirez, abaissez les bras vers l'avant et placez les le long du corps, bras et mains tendues.

**bienfaits de l'exercice :**

exercice d'échauffement et d'étirement de tous les muscles du corps, préparation pour les asanas.

La circulation sanguine est augmentée en douceur

Le plexus solaire est totalement rechargé

Les muscles sont renforcés et étirés

La colonne vertébrale et les membres sont assouplis

La respiration est régulée

La capacité respiratoire est augmentée

Ancrage de l'esprit dans l'instant présent

## HALASANA : la charrue (après Sarvangasana)



Inspirer et lever les 2 jambes en gardant les pieds ensemble, les paumes de main à plat sur le sol, les bras le long du corps, genoux et jambes tendus, pieds flex.

Puis, sur une nouvelle inspiration, soulever les jambes et les hanches jusqu'à pouvoir poser les mains sur le dos pour supporter le poids du corps, les orteils orientés vers la tête, les jambes descendent à l'arrière, en restant tendues.

Sur une expiration, faire descendre les jambes par-dessus la tête et si possible aller toucher le sol derrière la tête, pieds toujours ensemble.

Si on ne peut pas toucher le sol avec les pieds on maintient les mains sur le dos pour supporter le poids.

Les jambes et les cuisses forment une ligne droite.

Maintenir la posture 5 respiration et sortir de la posture.

Si vous ne parvenez pas à faire la posture, vous pouvez placer vos jambes contre un mur et maintenir cette position pendant quelques minutes.

(cf photo n°3)



Pour

**sortir de la posture** : relâcher les mains et placer les bras à plat sur le sol, lever les jambes et dérouler doucement le dos vertèbre après vertèbre en appuyant fermement les mains au sol pour freiner la descente.

**mise en garde** : en cas de cyphose (courbure exagérée de la partie supérieure du dos), ne pas forcer.

Si vous souffrez d'asthme, limitez la tenue de la posture. En cas de hernie discale, demander conseil au médecin traitant.

### **BIENFAITS DE LA CHARRUE :**

Contribue à conserver une colonne vertébrale en parfait état de marche.

- étire la partie postérieure du corps
- relâche les tensions des ischio-jambiers
- étire les muscles postérieurs profonds et superficiels
- augmente l'afflux sanguin en direction des nerfs spinaux
- relâche les tensions dans les muscles des épaules et du cou
- améliore la souplesse de l'articulation de l'épaule
- améliore la digestion , combat la constipation
- aide à combattre la claustrophobie, le stress ou la sensation d'étouffement par manque d'espace physique ou psychologique.