

**Thème:** Variation de la Salutation au Soleil

**Niveau:** Pour toute personne en bonne condition physique

Voici la fiche visuelle d'un enchaînement de Yoga, pour pratiquer chez soi. Gardez toujours à l'esprit que «asana» signifie en sanskrit «posture stable, confortable». Pratiquez donc en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps.

**NB:** L'enchaînement se fait symétriquement. 1 cycle = faire 1x en lançant la jambe droite en arrière, puis 1x en lançant la jambe gauche en arrière. Compter 1 à 3 cycles en tout. IN = Inspir / EX = Expir. D= droite / G = gauche.

**Pour votre séance:** Prévoyez une pièce tranquille - **Imprimez** et prenez connaissance de cette **fiches PDF** - Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique - Installez un tapis de yoga (ou un tapis non glissant) - Pratiquez à votre rythme - Suivez les instructions pour les respirations seulement si vous êtes à l'aise avec celles-ci - Incorporez un temps de relaxation debout, entre chaque salutation. Lorsque vous avez terminé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Savasana.

Assurez-vous d'être apte à la pratique du yoga, avant de commencer. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin. Yogamrita ne peut en aucun cas assumer de responsabilité en cas d'accident ou de blessure pendant l'usage de cette séance de yoga.



**IN:** Debout, les pieds joints. **EX:** Joindre les mains au niveau de la poitrine (Namaskar Mudra). **IN:** Monter les bras, mains jointes...



... grandir la colonne, rentrer le ventre et pousser les pieds dans le sol. **EX:** Descendre le bras D (G) sur le côté et étirer le côté G (D).



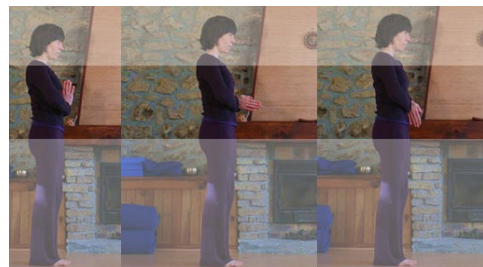
**IN:** Revenir au centre en remontant le bras, mains jointes. **EX:** Descendre le bras G (D) sur le côté et étirer le côté D (G).



**IN:** Revenir en remontant le bras, mains jointes. **EX:** Plier les coudes, mains jointes (Kailash Mudra). **IN:** Grandir la colonne, rentrer le ventre et pousser les pieds dans le sol. **EX:** Bassin de face, torsion à D (G), visage tourné vers le coude D (G).



**IN:** Revenir de face, mains jointes. **EX:** Bassin de face, torsion à G (D), visage tourné vers le coude G (D). **IN:** Revenir de face, mains jointes.



**EX:** Descendre les mains au niveau du coeur. **IN:** Diriger le bout des doigts vers le sol.



**EX:** Fléchir le bassin vers l'avant (sans arrondir le dos) et allonger les bras vers le sol. **IN-EX:** Uttanasana: paume des mains au sol, tête proche des jambes. Si nécessaire, fléchir les genoux.



**IN:** Envoyer la jambe D (G) derrière, genou au sol, regard vers l'avant.



**EX:** Poser les mains sur le genou avant. **IN-EX:** Reculer le ventre de la cuisse avant (1 ou plusieurs respirations, selon ressenti) et descendre le bassin en direction du sol.





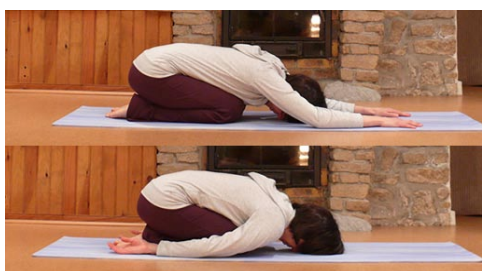
**IN:** Retourner les orteils, jambe D (G) en arrière: tout le corps est aligné en «planche».



... **EX:** Rentrer la tête, arrondir le dos, rentrer le ventre. **IN-EX:** Répéter 1 ou plusieurs fois l'alternance planche/dos arrondi.



**IN:** Plier les genoux: posture à 4 pattes.



**EX:** Venir s'asseoir sur les talons. **IN-EX:** Faire un cercle au sol avec les bras pour les ramener le long du corps, paumes vers le haut.



**IN:** Dérouler le dos vertèbre après vertèbre, la nuque en dernier. **EX:** Namaskar Mudra, mains jointes devant la poitrine.



**IN:** Etirer les bras vers le haut, doigts écartés, se redresser sur les genoux et ouvrir la zone du coeur.



**EX:** Redescendre les bras par les côtés et poser les mains au sol: position à 4 pattes.



**IN:** Jambe D (G) en avant, pied au sol. **EX-IN:** Se pencher en avant, avant-bras croisés sur le genou...



**EX-IN:** Venir placer le coude G (D) sur le genou D (G).



**EX-IN:** Rassembler les mains en Namaskar Mudra, devant la poitrine. Essayer d'aligner les avant-bras. 1 ou plusieurs respirations, selon ressenti.



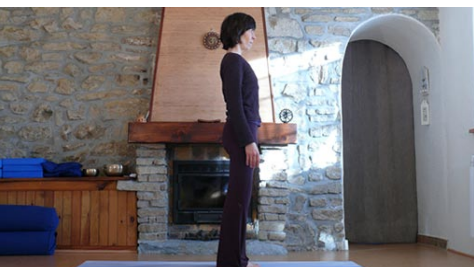
**EX-IN:** Quitter doucement la torsion et reposer les mains au sol, de chaque côté du pied. Retourner les orteils.



**EX:** Ramener la jambe arrière, pied entre les mains. Uttanasana: tête proche des jambes; si nécessaire, fléchir les genoux.



**IN:** Dérouler le dos vertèbre après vertèbre, la nuque en dernier.



**EX:** Tadasana, Position debout, les bras le long du corps.