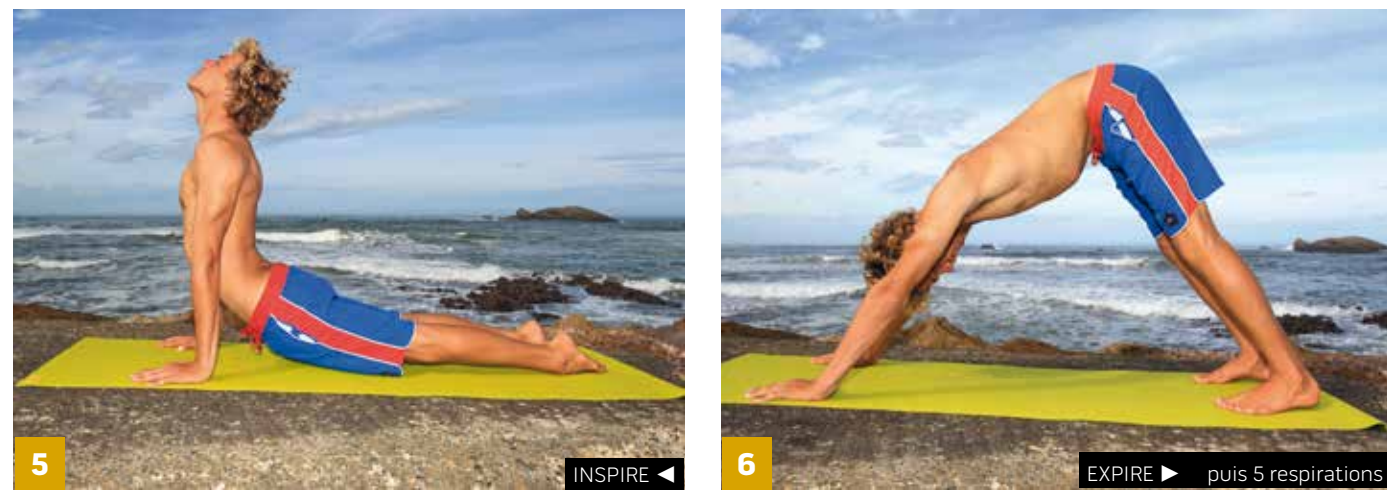
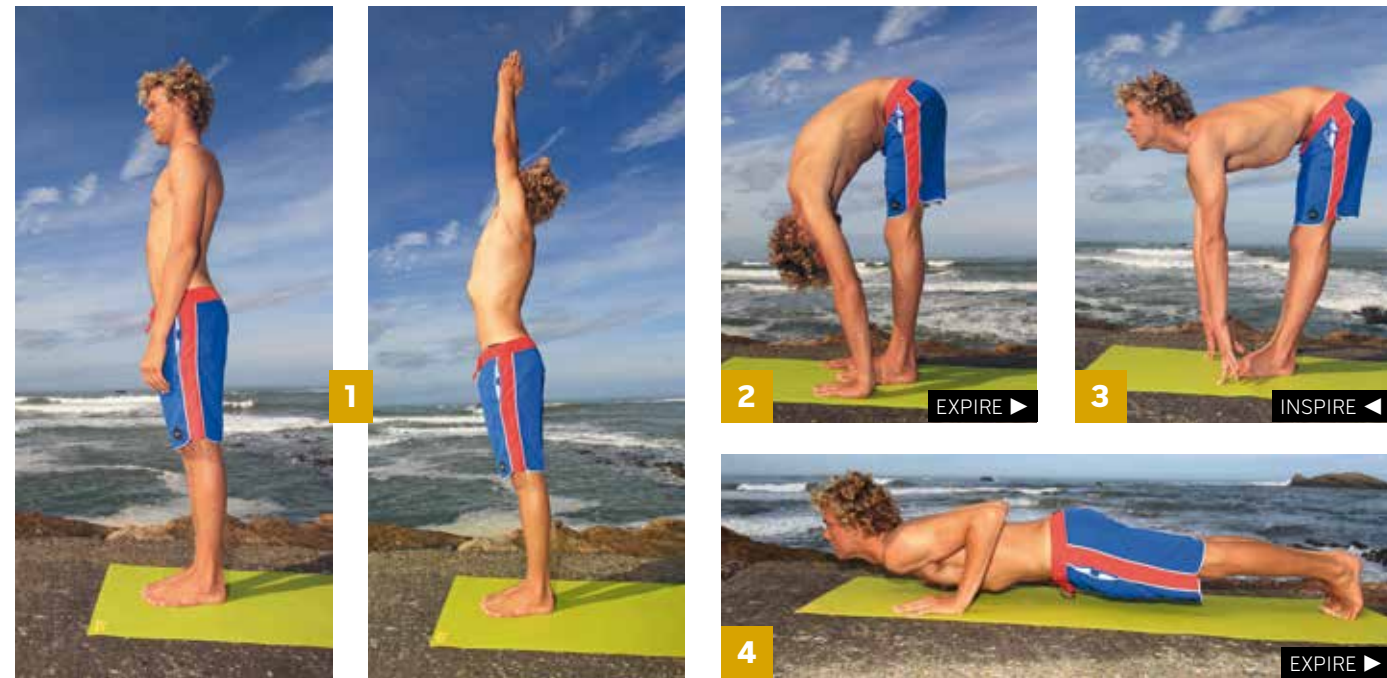


# Salutation au Soleil



### Erreurs !

Les jambes sont trop raides pour garder les jambes tendues, il faut les plier pour ne pas forcer sur le dos. Il faut que les mains soient à plat au sol.

Les pieds sont trop près des mains, on doit d'abord aligner les bras et le dos. Si on manque de souplesse, il faut plier les jambes.

# Suryanamaskara (A)

**Samasthitih :** Debout, les pieds joints. Tête droite. Roulez les épaules vers l'arrière. Montez la poitrine. Respiration profonde.

- 1 Ekam :** (Inspire ◀) Joignez les mains au-dessus de la tête. Elles se touchent en fin d'inspire. Regardez les pouces.
- 2 Dwe :** (Expire ▶) Penchez-vous vers l'avant, la poitrine vers les genoux. Regardez entre les jambes, vers le bout du nez.
- 3 Trini :** (Inspire ◀) Avancez le buste, relevez la tête. Regardez le troisième œil (entre les sourcils).
- 4 Chatvari :** (Expire ▶) Marchez ou sautez derrière. Pliez les bras pour descendre à plat ventre ou dans la petite planche. Regardez le bout du nez.
- 5 Pancha :** (Inspire ◀) Tendez les bras. Sortez la poitrine. Roulez sur le dessus des pieds. Tendez fort les jambes pour soulever les genoux. Regardez le troisième œil.
- 6 Shat :** (Expire ▶) Soulevez les hanches. Alignez les bras et le dos. Pointez les fesses vers le haut. Regardez entre les jambes et concentrez-vous sur le nombril.

**RESTEZ dans la posture PENDANT 5 RESPIRATIONS PROFONDES**

- 7 Sapta :** (Inspire ◀) Marchez ou sautez vers l'avant. Avancez le buste et relevez la tête. Regardez le troisième œil (entre les sourcils).
  - 8 Astau :** (Expire ▶) Descendez le buste. Regardez entre les jambes, vers le bout du nez.
  - 9 Nawa :** (Inspire ◀) Remontez debout, joignez les mains au-dessus de la tête. Regardez les pouces.
- Samasthitih :** (Expire ▶) Descendez les bras pour vous préparer pour la prochaine Suryanamaskara.

