

SÉQUENCE D'EXERCICES PRANIQUES :  
SALUER LE SOLEIL

Les professeurs de yoga vous diront que tandis que l'air que vous inhalez voyage directement dans vos poumons, le *prana* que vous absorbez avec se déplace le long de votre colonne vertébrale. Le processus circulatoire décrit dans les pages suivantes développe votre prise d'énergie revitalisante parce que chacune de ces postures est intimement liée à votre respiration et que cette séquence étend votre colonne vertébrale vers l'avant et l'arrière. Tandis que vous appréciez ces quasi mouvements de danse, ressentez que la prise accrue de *prana* dynamise votre corps et votre esprit. Lorsqu'on la pratique tôt le matin, la salutation au soleil aide à réguler la respiration pour le reste de la journée. Commencez en faisant six salutations au soleil quotidiennement (trois de chaque côté) et passez progressivement à douze cycles en mettant en avant le pied droit lors du premier cycle, puis le gauche lors du second et ainsi de suite.

LA SALUTATION AU SOLEIL

Si vous êtes un grand débutant et que vous trouvez qu'il y a trop à se rappeler dans cette séquence, ignorez les instructions sur la respiration au départ et apprenez simplement les postures corporelles. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec la séquence, commencez à coordonner vos mouvements avec vos inspirations et expirations afin de maximiser votre prise de *prana* revitalisant.

AVERTISSEMENT : SI VOUS ÊTES ENCEINTE, MODIFIEZ LES MOUVEMENTS : NE LEVEZ PAS LES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE ET NE POSEZ PAS L'ABDOMEN PAR TERRE. IL VAUT MIEUX APPRENDRE AVEC UN PROFESSEUR SPECIALISÉ DANS LE YOGA POUR FEMMES ENCEINTEES.

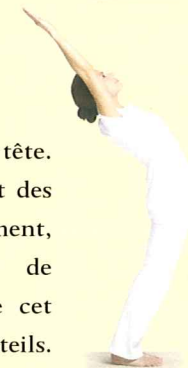
- 1 Commencez debout, les pieds l'un contre l'autre et les bras détendus de chaque côté du corps. Fermez délicatement la bouche et inspirez profondément par le nez en vous préparant mentalement à commencer la séquence de mouvement. Rappelez-vous de respirer par le nez durant toute la séquence.



- 2 Expirez en joignant les paumes devant votre sternum en position de prière du yoga classique. Ressentez que ce mouvement commence à « centrer » à la fois votre corps et votre esprit.



- 3 Inspirez en étirant les coudes et les bras au-dessus de la tête. Essayez de garder les bras droits et dans le prolongement des oreilles tandis que vous regardez vers le haut. Simultanément, penchez tout le corps vers l'arrière en essayant de garder les genoux et les coudes droits. Ressentez que cet étirement dynamise tout votre corps des doigts aux orteils.



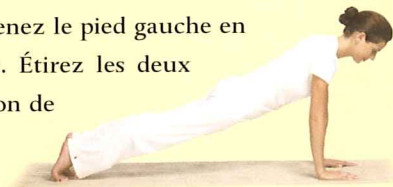
- 4 Expirez en vous penchant vers l'avant pour venir placer les mains par terre, de chaque côté des pieds. Si vous ne pouvez pas toucher par terre en gardant les genoux droits, penchez-les légèrement. Essayez d'amener votre front vers les genoux.



5 Inspirez profondément pour absorber autant de *prana* que possible et amenez simultanément votre jambe droite en arrière. Pliez les deux genoux et posez le genou arrière au sol pour former une fente. Levez les yeux tout en gardant les mains au sol de part et d'autre du pied gauche.



6 Retenez votre souffle tandis que vous amenez le pied gauche en arrière en alignement avec le pied droit. Étirez les deux genoux pour mettre votre corps en position de pompe. Si possible, de la tête aux talons, formez une ligne droite avec votre corps.



7 Expirez en pliant les genoux et en les plaçant au sol. Gardez les hanches levées et placez la poitrine par terre entre les mains. Posez votre menton au sol.



8 Sans bouger les mains, ni les pieds, inspirez et faites glisser votre corps en avant, puis redressez la tête et la poitrine. Gardez les mains à plat par terre et les coudes légèrement pliés en les relevant de chaque côté. Détendez les épaules et éloignez-les des oreilles. Assurez-vous de garder la partie inférieure du corps au sol.



9 Rabattez les orteils et expirez en levant les hanches aussi haut que possible. Essayez de ne pas bouger les mains, ni les pieds. Tendez les coudes et placez la tête vers le bas, entre vos bras. Rapprochez la poitrine des cuisses tandis que vous étirez les talons pour les amener au sol. Il s'agit de la posture du chien tête en bas et vous pouvez également la pratiquer seul.



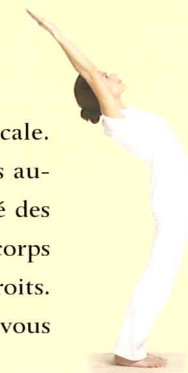
10 Inspirez, pliez le genou gauche et posez-le au sol. Presque simultanément, amenez le pied droit vers l'avant en alignant les orteils avec les doigts. Regardez devant sans décoller les mains du sol.



11 Expirez, amenez le pied gauche en avant et positionnez-le à côté du pied droit. Levez les hanches et laissez tomber la tête en direction des genoux. Tendez les genoux autant que possible sans décoller les mains du sol. Rappelez-vous que vous pouvez légèrement plier les genoux si nécessaire.



12 Inspirez et étirez lentement le corps pour l'amener à la verticale. Tendez les bras vers l'avant puis vers le haut et placez-les au-dessus de la tête. Essayez de garder les bras droits et à côté des oreilles. Levez les yeux. Simultanément, arquez tout votre corps vers l'arrière en essayant de garder les genoux et les coudes droits. À nouveau, ressentez que cet étirement de tout le corps vous dynamise depuis les orteils jusqu'aux doigts.



13 Expirez en baissant les bras de chaque côté et en revenant à votre position de départ. Vous avez accompli un cycle de la séquence de la salutation au soleil. Au prochain cycle, amenez le pied gauche en arrière à l'étape cinq et en avant à l'étape dix.

