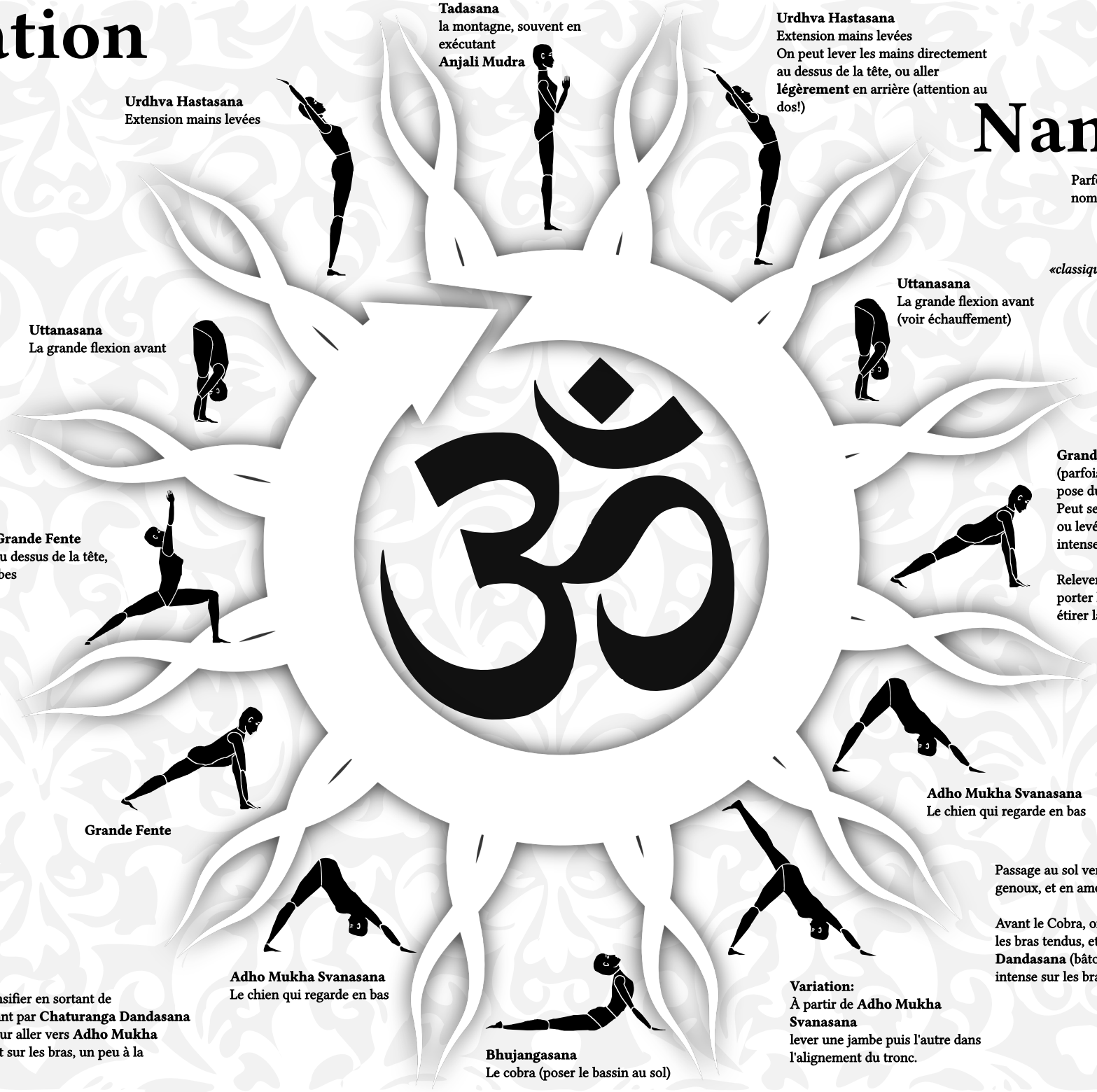
Salutation au Soleil

Surya Namaskar

Parfois aussi notée **Surya Namaskara**, du nom du dieu **Surya**, divinité hindouiste du soleil.

Note. Il ne s'agit ici que d'une version «classique» de cet enchaînement dont différentes écoles utilisent différentes versions.



Tadasana
la montagne, souvent en exécutant
Anjali Mudra

Urdhva Hastasana
Extension mains levées
On peut lever les mains directement au dessus de la tête, ou aller **légèrement** en arrière (attention au dos!)

Urdhva Hastasana
Extension mains levées

Uttanasana
La grande flexion avant (voir échauffement)

Uttanasana
La grande flexion avant

Grande Fente
(parfois **Ashva Sanchalanasana**, pose du cavalier)
Peut se faire avec le genou au sol, ou levé au dessus du sol (plus intense)..

Relever le tronc sur une inspiration, porter les mains aux hanches et étirer la colonne.

Variation:
À partir de la **Grande Fente**
lever les bras au dessus de la tête, activer les jambes

Adho Mukha Svanasana
Le chien qui regarde en bas

Grande Fente

Passage au sol vers **Bujangasana** en posant les genoux, et en amortissant avec les bras.

Avant le Cobra, on peut passer par la planche, sur les bras tendus, et même par **Chaturanga Dandasana** (bâton à 4 membres), une planche intense sur les bras semi-pliés, coudes le long du

Adho Mukha Svanasana
Le chien qui regarde en bas

Variation:
À partir de **Adho Mukha Svanasana**
lever une jambe puis l'autre dans l'alignement du tronc.

Bhujangasana
Le cobra (poser le bassin au sol)

De même, on peut intensifier en sortant de **Bujangasana**, en passant par **Chaturanga Dandasana** (bâton à 4 membres) pour aller vers **Adho Mukha Svanasana** en poussant sur les bras, un peu à la manière d'un pompage.

Texte mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution et Partage dans les Mêmes Conditions 4.0.