
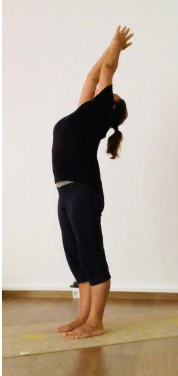
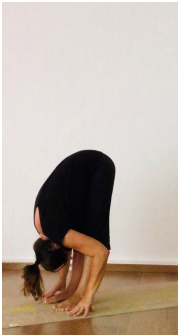

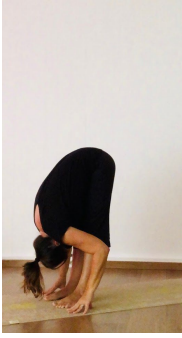


LA SALUTATION AU SOLEIL - Salutation A

	Posture	Mantra solaire
1	 <p>Pranamasana Posture de la prière</p> <p>EXPIREZ en joignant les mains devant le coeur</p>	OM MITRĀYA NAMAHA: Toi, Ami universel, je te salue
2	 <p>Urdhva Hastasana Posture des mains vers le ciel</p> <p>INSPIREZ, étirez-vous vers le haut et légèrement en arrière, en gardant les jambes tendues</p>	OM RAVAYE NAMAHA: Toi qui brilles, je te salue
3	 <p>Uttanasana Pince debout</p> <p>EXPIREZ, penchez-vous vers l'avant, les mains vers les pieds et le front vers les genoux</p>	OM SŪRYĀYA NAMAHA: Seigneur des cieux, je te salue
4	 <p>Ardha Uttanasana Demi flexion avant</p> <p>INSPIREZ, allongez les bras et ouvrez le coeur vers l'avant en regardant devant</p>	OM BHĀNAVE NAMAHA: Toi qui éclaires, je te salue

5		<p>Kumbhakasana Posture de la planche</p> <p>RETENEZ le souffle dans la planche, les hanches sont parallèles au sol</p>	<p>OM KHAGĀYA NAMAHA: Toi qui te déplaces dans les cieux, je te salue</p>
6		<p>Ashtanga Namaskara Posture des huit points au sol</p> <p>EXPIREZ, posez les orteils, genoux, la poitrine et le menton sur le sol. Les mains vers la poitrine et les coudes vers le haut</p>	<p>OM PŪSHNE NAMAHA: Toi qui donnes la force, je te salue</p>
7		<p>Bhujangasana / Urdhva Mukha svanasana Cobra / chien tête en haut</p> <p>INSPIREZ, redressez le haut du corps en maintenant le bassin au sol et les bras légèrement fléchis (ou bien bras tendus et bassin décollé)</p>	<p>OM HIRANYAGARBHĀYA NAMAHA: Toi le radieux germe cosmique, je te salue</p>
8		<p>Adho Mukha Svanasana Chien tête en bas</p> <p>EXPIREZ, soulez le bassin et poussez la tête en direction des genoux</p>	<p>OM MARĪCHAYE NAMAHA : Prince de l'Aurore, je te salue</p>
9		<p>Ardha Uttanasana Demi flexion avant</p> <p>INSPIREZ, allongez les bras et ouvrez le coeur vers l'avant en regardant devant</p>	<p>OM SAVITRE NAMAHA : Fils de l'infini, je te salue</p>

10



Uttanasana
Pince debout

OM ARKĀYA NAMAHA:
Source de vie, je te salue

EXPIREZ, Ramenez la jambe gauche et penchez le haut du corps vers le bas

11



Urdhva Hastasana
Posture des mains vers le ciel

OM ĀDITYĀYA NAMAHA:
Toi la flamme suprême, je te salue

INSPIREZ, remontez doucement vers le haut et légèrement en arrière, en gardant les jambes tendues

12



Pranamasana
Posture de la prière

OM BHASKARĀYA
NAMAHA: Toi qui illumines
l'Univers, je te salue

EXPIREZ et ramenez les mains jointes devant le cœur.