
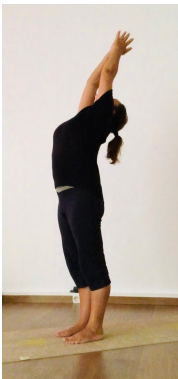
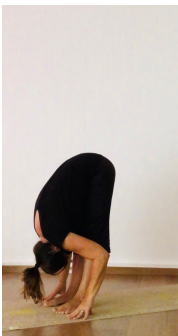


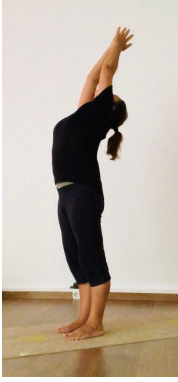


LA SALUTATION AU SOLEIL - Salutation B

	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>Uthitha Asva Sancalanasana Fente</p> <p>INSPIREZ, étirez la jambe droite vers l'arrière, le menton parallèle au sol (la jambe arrière peut être posée au sol)</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>	OM KHAGĀYA NAMAHA: Toi qui te déplaces dans les cieux, je te salue

- 6**  **Ashtanga Namaskara**
Posture des huit points au sol
- OM PŪSHNE NAMAHA:** Toi qui donnes la force, je te salue
- EXPIREZ**, posez les orteils, genoux, la poitrine et le menton sur le sol. Les mains vers la poitrine et les coudes vers le haut
-
- 7**  **Bhujangasana / Urdhva Mukha svanasana**
Cobra / chien tête en haut
- OM HIRANYAGARBHĀYA NAMAHA:** Toi le radieux germe cosmique, je te salue
- INSPIREZ**, redressez le haut du corps en maintenant le bassin au sol et les bras légèrement fléchis (ou bien bras tendus et bassin décollé)
-
- 8**  **Adho Mukha Svanasana**
Chien tête en bas
- OM MARĪCHAYE NAMAHA** : Prince de l'Aurore, je te salue
- EXPIREZ**, soulez le bassin et poussez la tête en direction des genoux
-
- 9**  **Utthita Asva Sancalanasana**
Fente
- OM SAVITRE NAMAHA** : Fils de l'infini, je te salue
- INSPIREZ**, ramenez la jambe droite vers l'avant, le menton parallèle au sol (la jambe arrière peut être posée au sol)
-
- 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.