

# SURYANAMASKAR

## La salutation au soleil

En Inde, Suryanamaskar, se pratique le matin, au lever du soleil, et le soir au soleil couchant.

A chaque posture est associée une phase respiratoire.

Le pratiquant doit arriver à une parfaite synchronisation du mouvement et du rythme respiratoire pour éviter tout essoufflement ou fatigue.

On peut considérer que la pratique de Suryanamaskar est correcte quand le pratiquant peut arriver à faire un grand nombre d'enchaînements en ressentant un apport d'énergie considérable et non une perte.

La pratique doit être coulée, sans arrêt, sur la même cadence.

Suryanamaskar se pratique en Antara Kumbhaka (rétention à plein) ou Bâhya Kumbhaka (rétention à vide)

**1/** Debout, chevilles jointes, genoux joints, joignez les mains en « prière » devant la poitrine.



Fermez les yeux et détendez vous.

**EXPIREZ** sur place sans bouger

**2/ INSPIREZ** en vous redressant et en étirant tout le corps vers le haut. Les mains essaient de toucher le ciel, le pubis est poussé vers l'avant. Tout le corps réalise un arc de cercle parfait sans aucune cassure (notamment au niveau des reins). Pour la pratique en rétention à plein bloquez le souffle ici. Vous pouvez aussi tirer verticalement vers le haut sans vous arc-bouter.



**3/ EXPIREZ** (longue expiration !) en vous penchant en avant, genoux tendus. Les mains viennent au contact du sol si la souplesse du dos le permet.

Poussez les fesses vers l'arrière et vers le haut.

Puis les mains doivent se poser de chaque côté des pieds, si nécessaire plier les genoux.

Pour la pratique en rétention à Vide bloquez le souffle ici en ayant fait une expiration complète dans la descente.



**4/ TOUJOURS SUR LA MEME EXPIRATION**, envoyer la jambe gauche bien en arrière.



**5/ TOUJOURS SUR LA MEME EXPIRATION** envoyer la jambe droite bien en arrière  
Gardez le corps raide comme une planche, bras tendus, épaules basses. Il faut repousser le sol avec les bras.



**6/ TOUJOURS SUR LA MEME EXPIRATION**, posez le front entre les mains en pliant les coudes.  
Seuls les orteils, les genoux, les mains, la poitrine et le front touchent ou effleurent le sol.



**7/ INSPIREZ** en tendant les bras et en cambrant le dos.



**8/ EXPIREZ** (longue expiration !) Les mains et les pieds restent à la même place, les jambes et les bras se tendent parfaitement. Les fesses sont poussées vers le plafond en se repoussant sur les mains. Les talons dans la posture finale touchent le sol, la tête est complètement relâchée.



**9/ TOUJOURS SUR LA MEME EXPIRATION**, ramener le pied droit entre les mains (même posture que la 3)



**10/ TOUJOURS SUR LA MEME EXPIRATION** ramener le pied gauche pour vous retrouver dans la même posture que la 2



**11/ INSPIREZ** en vous étirant vers le haut comme la posture 1



**12/ EXPIREZ** les mains reviennent en « prière »



Procédez de la même façon en envoyant la jambe droite en arrière en premier dans la posture 4  
En faisant à gauche et à droite cela constitue un cycle complet.

**FIN D'UN CYCLE de SURYANAMASKAR**

Il est bien de faire 6, 12 ou 24 cycles.