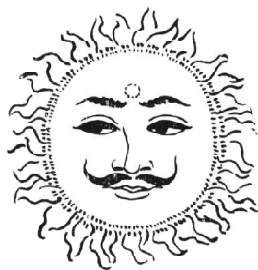


Salutation au soleil



Le Soleil est source de lumière, de chaleur et de connaissance. Il parcourt le ciel sous nos yeux majestueux, en Inde on l'appelle "Surya"

C'est un astre bénéfique: connaissance et énergie s'unissent pour laisser pénétrer la lumière de la vérité et dissiper l'obscurité de l'ignorance.

Cette étoile nous donne la vie à chaque instant. Sa lumière repousse l'ignorance et attire l'être humain qui la reconnaît comme le symbole de l'énergie cosmique.

La Salutation au Soleil est un enchainement dynamique.

- 1) Jambes écartées à la largeur du bassin, bras tendus vers le ciel, mains jointes, on s'étire vers le ciel.
- 2) Maintenant idem et quand les bras sont tendus on s'étire en arrière au maximum.
- 3) On reprend l'exercice précédant puis on tend les bras et le haut du corps vers le sol en pointant le bout des doigts sur le sol.
- 4) La Posture elle même: on repart comme pour la préparation, quand les doigts sont pointés au sol on allonge une jambe en arrière en regardant droit devant soi.

Puis on allonge l'autre jambe, on pousse le poids du corps en arrière, ensuite on descend au tapis. En inspirant on redresse le haut du corps, en expirant on ramène une jambe en avant, puis l'autre et on laisse pendre le haut du corps pour se reposer enfin on redresse le haut du corps.

Pour nous cette série de postures étire notre colonne vertébrale en tous sens et stimule notre énergie vitale.

- 5) On peut reprendre le mouvement complet plusieurs fois en stimulant fortement notre vitalité, nos énergies latentes.

Pour se concentrer on peut essayer de sentir chaque vertèbre qui bouge.

CONCENTRATION SUR LA VISION DU SOLEIL
ET SUR LE MOUVEMENT D'ÉTIREMENT
DE LA COLONNE VERTÉBRALE.

Dans cette posture comme très souvent, la respiration suit les mouvements du corps.

