

La Salutation au Soleil échauffe tout le corps, qu'elle assouplit et prépare aux âsanas (ou postures de Yoga). C'est une série de mouvements harmonieux composée de 12 postures à exécuter en mouvement continu. Chaque posture contrebalance la précédente : le corps s'étire différemment, la poitrine s'ouvre et se ferme, amplifiant l'inspiration et l'expiration. Le souffle se régularise. Pratiquée régulièrement, elle assouplit la colonne vertébrale et les articulations. Le matin, elle prépare à l'activité de la journée et stimule le Prâna ou énergie vitale.

Assurez-vous d'être apte à la pratique du yoga, avant de commencer. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin. Yogamrita ne peut en aucun cas assumer de responsabilité en cas d'accident ou de blessure pendant l'usage de cette séance de yoga.



### Inspir

Debout, pieds joints, bras le long du corps, poids du corps également réparti.

### Expir

Joindre les paumes des mains contre la poitrine.



### Inspir

Lever les bras vers le haut, étirer tout le corps. Pousser le bassin en avant, en contractant les fessiers; poids du corps sur les talons.



### Expir

Fléchir le corps en avant, en passant les bras par devant (ou par les côtés, si mal au dos). Placer les paumes de mains au sol, en ligne avec les pieds. Plier les genoux, si nécessaire.



### Inspir

Envoyer le pied droit (gauche à la salutation suivante) vers l'arrière, et poser le genou au sol. Porter le regard vers l'avant.



### Rétention

Envoyer l'autre jambe en arrière. Le poids du corps est réparti sur les mains et sur les orteils. Le corps forme une ligne droite. Ne pas pencher la tête en avant.



### Expir

Poser les genoux, puis la poitrine et le front au sol. Les hanches restent soulevées et les orteils sont retournés. Les coudes sont hauts et rapprochés; les épaules tirées en arrière.



### Inspir

Glisser en avant le bassin au sol, soulever la tête et le tronc. Garder les jambes ensemble, allonger les pieds. Dégager la poitrine, épaules basses et coudes rapprochés.



### Expir

Retourner les orteils, soulever le bassin de sorte à former un « V » à l'envers. Pousser les talons vers le sol. Eloigner les épaules de la tête.



### Inspir

Ramener le pied droit (gauche à la salutation suivante) vers l'avant, entre les mains, et poser le genou au sol. Porter le regard vers l'avant.



### Expir

Ramener l'autre jambe en avant et fléchir le corps en avant, à partir du bassin. Placer les paumes de mains au sol, en ligne avec les pieds. Plier les genoux, si nécessaire.



### Inspir

Lever les bras vers le haut, étirer tout le corps. Pousser le bassin en avant, en contractant les fessiers; poids du corps sur les talons.



### Expir

Mains jointes contre la poitrine.

### Inspir

Debout, pieds joints, bras le long du corps.

**Pour exécuter un cycle complet, refaire la même salutation du côté gauche.**