

PETITE SALUTATION AU SOLEIL

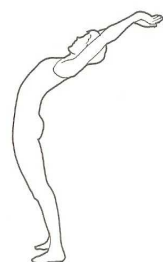
Sûrya Namaskara



Ethymologie :

Sûrya est un des noms indiens du soleil

Namaskara signifie salut, hommage respectueux et vient de la racine verbe NAM : s'incliner devant quelqu'un. On retrouve cette expression dans le « namaste », geste par lequel on salue, mains jointes l'une contre l'autre, à hauteur de la poitrine.



INSPIR



EXPIR



INSPIR



EXPIR



INSPIR



EXPIR



INSPIR



EXPIR (torsion)



INSPIR



EXPIR (torsion)



INSPIR



EXPIR

Plusieurs possibilités pour pratiquer cette salutation :

- soit dans la lenteur du mouvement avec une respiration dans chaque position,
- soit sur le souffle tel qu'indiqué ci-dessus,
- pour la position des bras, la pratique peut se faire aussi avec les mains « en salut indien » (namaste), c'est-à-dire les mains jointes à hauteur du sternum.