



6. POSTURES

Posture au sol

Fiche 1

La salutation au soleil

La salutation au soleil, très importante dans la symbolique indienne, est un enchaînement de postures et de respirations très esthétique et très complet qui agit sur l'ensemble de l'organisme.

À pratiquer régulièrement, par série de 2, 4, 6...



1. Mains jointes

Tenez-vous debout, les pieds parallèles, le dos souple et les épaules basses. La nuque est étirée. Joignez les mains l'une contre l'autre et écoutez votre souffle.



2. Étirez le buste

Inspirez et levez les bras en les étirant. Tournez les paumes vers le plafond et étirez bien le buste.



3. Penchez le buste

Expirez en penchant le tronc vers l'avant. La nuque est relâchée. Fléchissez un peu les genoux si l'étirement vous paraît trop difficile.



4. Fente arrière

Inspirez en plaçant les mains au sol et en glissant la jambe gauche vers l'arrière. Ouvrez bien la cage thoracique et étirez la nuque.

CHAT + SALUT O.



5. En appui

Expirez en glissant la jambe droite en arrière, parallèle à la jambe gauche. Formez une planche à l'oblique.

6. Buste au sol

Expirez complètement et posez au sol les genoux, la poitrine et le menton.

7. Figure de proue

Inspirez en relevant le buste. La nuque est alors dégagée, et les jambes sont souples.



8. Le chien

Expirez en soulevant votre bassin le plus haut possible, jambes bien tendues et pieds parallèles.

9. Fente avant

Inspirez tout en ramenant votre pied droit entre les mains. Tendez la jambe arrière.

10. Penchez le buste

Expirez en ramenant la jambe gauche à côté de la droite, buste penché vers l'avant et nuque relâchée. Fléchissez un peu les genoux si l'étirement vous paraît trop difficile.



11. Étirez le buste

Inspirez en étirant les bras vers le haut et en tournant les paumes vers le plafond. Étirez également le buste.



12. Mains jointes

Expirez et joignez les mains devant la poitrine. Faites quelques respirations, puis recommencez l'enchaînement complet en partant de la fin.