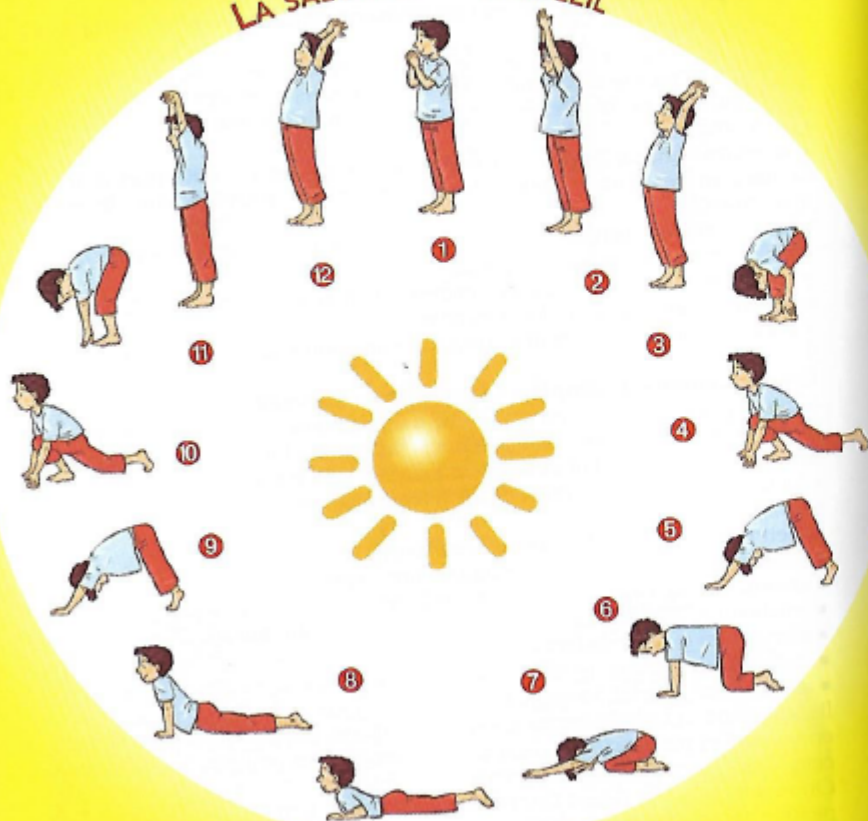


LA SALUTATION AU SOLEIL



1 Sur l'expiration. Partir debout, dos droit, pieds joints, épaules relâchées, bras fléchis, mains devant la poitrine.

2 Sur l'inspiration. Lever et étirer les bras vers le haut en se grandissant, regard vers le ciel, en effectuant une légère extension sans creuser le dos (fesses serrées).

3 Sur l'expiration. Enrouler progressivement la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, en commençant par enrouler le cou pour terminer mains posées au sol, genoux semi-fléchis.

4 Sur l'inspiration. Allonger la jambe droite en arrière, poser les orteils retournés au sol, genou gauche fléchi, mains posées de part et d'autre du pied gauche.

5 Sur l'expiration. Amener la deuxième jambe en arrière, le pied gauche posé à côté du pied droit, monter le bassin vers le haut et repousser le sol des mains pour amener le bassin le plus possible au-dessus des pieds, afin d'étirer le dos et l'arrière des jambes (voir « le chien », p. 83).

6 Sur l'inspiration. Poser les genoux au sol pour arriver à quatre pattes.

7 Sur l'expiration. Poser les fesses sur les talons en laissant les bras devant, repousser le sol avec les mains vers l'avant pour bien asseoir les fesses sur les talons (voir « le rocher », p. 72).

8 Sur l'inspiration. Poser les coudes au sol, décoller les fesses des talons, allonger l'ensemble du corps au sol en maintenant les mains au même endroit (les coudes décollent du sol), puis tendre les bras afin de relever le torse et le bassin (les fesses et le ventre serrés pour ne pas cambrier).

9 Sur l'expiration. Retourner les orteils, lever le bassin pour se retrouver dans la position 5.

10 Sur l'inspiration. Lever la jambe droite comme pour prendre un léger élan et ramener le pied droit entre les deux mains.

11 Sur l'expiration. Ramener le deuxième pied entre les mains (voir position 3).

12 Sur l'inspiration. Dérouler le dos progressivement, étirer les bras vers le haut en se grandissant et regarder vers le ciel en effectuant une légère extension sur une longue et lente inspiration sans creuser le dos, fesses serrées (voir position 2).

Sur l'expiration. Revenir à la position de départ (position 1).

Il est également recommandé de réaliser l'enchaînement en allongeant la jambe gauche au lieu de la droite lors de la position 4 et en ramenant le pied gauche entre les deux bras au lieu du pied droit en position 10. On peut alors enchaîner plusieurs fois de suite l'exercice en changeant de jambe à chaque fois.