

# Salutation au soleil

## 1. Le prier



Debout, le pied joints, paumes des mains contre la poitrine dans la position de la prière. Vérifiez que votre poids est également réparti. *Expirez.*

## 2. Flexion arrière



*Inspirez.* Tendez les bras vers le plafond et étirez-vous en arrière en poussant les hanches vers l'avant, jambes tendues. Relaxe votre nuque.

[Back to 11](#)

## 3. Flexion avant



*Expirez.* Pliez-vous en avant en plaçant la paume des mains au sol, les doigts en ligne avec les orteils. Pliez les genoux si nécessaire.

[Back to 10](#)

#### 4. Plier avant



*Inspirez.* Jetez le pied gauche (ou droit) vers l'arrière et posez le genou au sol. Cambrez vous, soulevez le menton et regardez le plafond.

[Back to 9](#)

#### 5. La planche



*Retenez le souffle.* Jeter l'autre jambe en arrière. Le poids du corps est réparti sur les mains et les orteils. Le corps doit former une ligne droite. Regarder le sol entre vos mains.

#### 6. Planche au sol



*Expirez.* Posez les genoux, la poitrine, puis le tronc au sol. Les hanches restent levées et les orteils retournés.

## 7. Le cobra



*Inspirez.* Baissez les hanches, le dessus des pieds au sol et cambrez vous en arrière. Gardez les jambes ensemble et les épaules basses. Regardez en haut et en arrière.

## 8. Le "V" renversé



*Expirez.* Retournez vos orteils vers l'intérieur, soulevez les hanches de manière à ce que votre corps ait la forme d'un "V" renversé. Poussez le talon et la tête vers le sol, en gardant les épaules en arrière.

## 9. Plier avant



*Inspirez.* Jetez le pied gauche (ou droit) entre les deux mains, l'autre genou reste au sol, les yeux vers le plafond, comme dans la [position quatre](#).

## 10. Flexion avant



*Expirez.* Ramenez l'autre jambe en avant et pliez le corps à partir de la taille, les paumes des mains posées au sol comme dans la [position trois](#).

Voilà, vous savez tout sur la salutation au Soleil. A vous de jouer maintenant!

**<http://tecfa.unige.ch/tecfa/teaching/UVLibre/0001/bin65/sunsalutation.htm>**