

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>