

# Pratiquer la salutation au soleil

Le yoga propose des **enchaînements** de mouvements. Chaque geste est associé à une indication de respiration et permet d'adopter diverses attitudes dans le mouvement.

La **salutation au soleil** est l'enchaînement le plus pratiqué. Elle est appelée ainsi car les yogis la pratiquent souvent avant les postures, et à l'aube. Ce peut être un **exercice à part entière** pouvant être pratiqué en dehors de la séance de yoga. Pour ma part, je l'ai pratiquée à certaines périodes où je n'avais pas le temps de pratiquer les postures. Cet enchaînement a de nombreux effets bénéfiques : il étire et renforce les muscles, stimule le système respiratoire et accélère la circulation du sang.



Le schéma ci-dessus reprend les **12 mouvements** de la salutation au soleil. Il est extrait d'une brochure du Centre Sivananda de Paris. Pour l'apprendre, réalisez dans un premier temps les mouvements de **1 à 4** puis revenez par les mouvements **10 à 12**. Dans un second temps, apprenez les mouvements de **4 à 9**.

Un cycle se compose de 2 parties. Un **pied** est d'abord projeté dans les positions 4 et 9 puis réalisez les mêmes mouvements avec l'**autre pied** projeté. Après quelques cycles, détendez-vous sur le dos quelques instants. Vous êtes prêts pour commencer votre journée !

*« Notre corps est une barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin. » Swâmi Vivekânanda*