

Salutation au Soleil

(Issue du manuel « Relax and Renew »)

Yogi Bhajan a enseigné deux versions différentes de la Salutation au Soleil. Vous trouverez une autre version dans le manuel Teacher Training Level 1.

La Salutation au Soleil est généralement pratiquée au lever et/ou au coucher du soleil (12 fois).

Les yogis la considèrent indispensable à une vie longue en bonne santé.

Elle se pratique en association avec la respiration dans un rythme lent, régulier et continu, face au soleil levant ou couchant.

Les pieds et les mains restent en place tout au long de l'exercice (sauf bien sûr quand les pieds doivent bouger). Étirez le corps complètement en tenant chaque posture aussi longtemps que le souffle peut être tenu (inspiration comme expiration).

Visualisez votre posture avant de la faire et assurez-vous que les vertèbres soient parfaitement alignées.

Si vous êtes à l'aise, essayez de la faire en gardant les talons joints, le poids du corps uniformément réparti sur les mains et les pieds, et pratiquez avec grâce et élégance.

Les débutants commenceront avec six répétitions pour aller progressivement jusqu'à douze.

En Kundalini Yoga la Salutation au Soleil est généralement pratiquée comme un échauffement avant un kriya (ou peut le remplacer si elle est pratiquée plusieurs fois ou quand vous n'avez pas trop de temps...)

C'est un excellent exercice pour étirer et assouplir la colonne vertébrale.



