



# SURYANAMASKARA

Salutation au soleil

La salutation au soleil ne fait pas partie des postures originelles du yoga. Elle fait suite à une évolution du yoga dans le temps. Elle est originaire de la Perse antique où les Zoroastriens adoraient le soleil, c'est-à-dire le feu, un des cinq éléments. Les Aryens, peuplades nomades, venant d'Europe Centrale se fixèrent en Perse s'imprégnant de la civilisation perse. Ils immigrèrent par la suite en Inde par le nord. C'est la rencontre de deux peuplades, les Aryens et la civilisation de l'Indus. Ils se battent alors convoitant les mêmes biens, champs, nourriture... Pour s'entraîner à la guerre, ils pratiquaient cet enchaînement afin de développer leur force, puissance, courage... c'est donc à la base un entraînement militaire. C'est pourquoi, c'est une posture qui demande de la précision et de la force. C'est alors que les Sâdhu vont découvrir cet enchaînement et vont commencer à le pratiquer.

Le Ramayana raconte que lorsque Rama fut épuisé par sa lutte avec le démon Ravana, il reçut le précieux savoir de Suryanamaskara. Il la mit en pratique avec tant de ferveur qu'il retrouva ses forces et gagna la bataille.

Signification symbolique : en pratiquant Suryanamaskara on peut acquérir une énergie et une force suffisantes pour combattre l'ennemi intérieur (inertie, paresse, faiblesse, découragement, fatigue, stress...).

Elle est composée de **12 positions comme les 12 positions du soleil dans l'année.**

Le **corps touche le sol en 8 points** (mains, pieds, genoux, poitrine, front).

C'est un enchaînement et donc **les 12 positions s'enchaînent sans rupture. Chaque mouvement est associé à une phase respiratoire** : inspiration, expiration ou rétention. Toute la salutation est ainsi en harmonie avec la respiration, ce qui permet d'en obtenir les meilleurs effets physiques et spirituels. Progressivement chercher un **mouvement harmonieux sans arrêt** et à **synchroniser le mouvement et le souffle** afin d'éviter tout essoufflement. Au début, ne pas hésiter à respirer normalement dans la posture.

Le meilleur moment pour pratiquer la salutation au soleil reste le matin.

Le nombre de cycles varie suivant les possibilités du pratiquant. Commencer par 2 salutations, puis augmenter progressivement le nombre (traditionnellement de 25 à 101). **S'arrêter au moindre signe de fatigue.**

Il est **recommandé de pratiquer Savasana ensuite** (*voir fiche de posture*) pour que tout le corps retrouve son rythme normal.

Il y a de nombreuses variantes dans la pratique de la salutation au soleil. Il vous en a été présentée une.

La salutation au soleil est une posture complète : elle travaille sur l'ensemble des muscles, elle mobilise l'ensemble des vertèbres et des articulations. Elle équilibre le système nerveux et agit efficacement sur la circulation sanguine, la digestion et l'élimination. Elle est complète également en terme d'énergie puisqu'elle va permettre d'aligner les chakras.

1. Debout, les pieds joints, les malléoles en contact. Mains jointes devant la poitrine en Shiva Mudra (voir article du blog sur la Mudra). Fermer les yeux et relâcher consciemment tout le corps.  
**EXPIRER** pousser les pieds dans le sol pour vous ancrer.



2. **INSPIRER** lever les bras vers le ciel, mains toujours jointes, soulever les côtes au maximum.  
**RETENTION DU SOUFFLE** amener les pouces en contact, ouvrir les mains, doigts serrés, **menton vers le sternum, regard vers le sol**. Amener le **buste vers l'arrière** en portant le poids du corps sur les orteils (talons à peine décollés), ventre rétracté, bras et mains étirés vers le haut et vers l'arrière.



3. **EXPIRER** pousser les fessiers au maximum vers l'arrière, incliner le buste vers l'avant, bras tendus, coudes près des oreilles et poser les mains à plat au sol (doigts serrés) de chaque côté des pieds (si besoin fléchir les genoux), **front vers genoux**, expirer complètement, ventre rétracté.



4. **INSPIRER** lever la tête et glisser le pied gauche aussi loin que possible en arrière sur le sol (les orteils sont retournés sur le sol, la jambe est tendue, le genou ne pose pas au sol). **A partir de là, les mains placées au sol doigts serrés ne vont plus bouger pendant tout le reste de la posture.**  
*Remarque : le placement des mains à partir de cette position est très important. Pour permettre une extension maximale des omoplates dans la position suivante, il est préférable de placer le bout des doigts sur la ligne médiane du pied droit (resté à l'avant entre les deux mains).*



5. **RETENTION DU SOUFFLE** glisser le pied droit à côté du pied gauche, le corps est en planche (bras tendus, jambes serrées et tendues, pieds serrés ; les jambes et le buste forment une seule ligne), le regard toujours de face afin que le bassin ne monte pas vers le ciel.



6. **EXPIRER** sans bouger les mains et les pieds, décoller les genoux du sol, pousser les fessiers vers le ciel (jambes tendues), talons poussés vers le sol, regard entre les mains. Extension maximale des omoplates pour amener le sommet de la tête vers le sol, voire sur le sol.



7. **RETENTION DU SOUFFLE** (*reptation pour s'allonger sur le sol*) plier et écarter les coudes pour poser d'abord le front et la poitrine au sol, puis les genoux (à peine posés, le poids du corps est sur les mains et les pieds dont les orteils sont toujours retournés). Si c'est trop difficile, poser d'abord les genoux au sol puis le front et la poitrine.

*Le corps est en contact avec le sol en 8 points : front, poitrine, mains, genoux, orteils. Les avant-bras sont près du corps et les talons sont serrés.*



7. **INSPIRER** redresser le buste en tendant les bras, repousser les épaules en arrière en creusant le dos pour pousser la poitrine le plus possible vers l'avance, la tête légèrement en arrière (les épaules sont basses, les orteils sont toujours retournés).



8. **EXPIRER** pousser les fessiers vers le ciel (jambes tendues), talons poussés vers le sol, regard vers les pieds. Extension maximale des omoplates pour amener le sommet de la tête vers le sol, voire sur le sol.



9. **INSPIRER** lever la tête et placer le **pied gauche entre les deux mains** à l'avant.



10. **EXPIRER** placer le **pied droit à côté du pied gauche**, jambes tendues, front vers les genoux.



11. **INSPIRER** pousser les pieds dans le sol, rétracter le ventre, **se redresser lentement** (les bras et la tête relâchés) vertèbre par vertèbre la tête en dernier et ramener les mains jointes à la poitrine. **EXPIRER** relâcher consciemment tout le corps et laisser la respiration se tranquilliser avant de faire un nouveau cycle.

