

## Chapitre 5 cours 1

### Salutation au soleil

*Diplôme de Professeur de Yoga*



## Chapitre 5 / cours 1 – Salutations au soleil

La salutation au soleil, Surya Namaskar en sanskrit, permet d'honorer le divin présent dans chacun d'entre nous.

### I - Tadasana

Commencer avec **Tadasana, la posture de la montagne**.

Installez-vous au bord de votre tapis, les gros orteils serrés et les talons légèrement écartés de manière à avoir vos  **pieds parallèles**. Puis vous allez bien dérouler chaque orteil au sol, les voûtes plantaires, les talons et vérifier d'avoir le  **poids du corps équitablement répartis**  vers l'avant, vers l'arrière, à l'intérieur et l'extérieur.



Vous allez ensuite contracter vos cuisses de manière à avoir les  **jambes tendues** , puis contracter les fessiers de manière à pouvoir ajuster la position de votre bassin. Si vous cambrez le bas du dos, n'hésitez pas à faire une légère rétroversion, une légère bascule du bassin vers l'avant.

Puis,  **étirez votre colonne vertébrale**  du sacrum jusqu'au sommet du crâne. Bien ouvrir la cage thoracique en relâchant les épaules, les  **bras sont tendus** , ne sont pas collés à votre buste, légèrement décollés.

Tendez les bras : pour cela, contractez vos triceps. Pensez à étirer les bras jusqu'au bout de chaque doigt puis à bien relâcher les épaules, à  **enrouler les épaules vers l'arrière** .

De nouveau pensez à vous grandir : vous pouvez imaginer en indiquant, par exemple, d'imaginer un fil au-dessus du crâne, qui leur permet d'étirer leur colonne vertébrale, de  **s'étirer vers le ciel** .

Une fois que vous avez installé votre montagne,  **fermez les yeux** . Prenez conscience de chaque partie de votre corps et prenez conscience de votre respiration.

- ⇒ Installez votre  **respiration Ujjayi** . Cette respiration permet d'engager les  **trois bandhas** , les trois verrous énergétiques. Le premier au niveau de votre gorge, le deuxième niveau de votre nombril, le troisième au niveau de votre périnée
- ⇒ A chaque expiration, invitez les pratiquants à resserrer la glotte, à absorber le nombril en direction de la colonne vertébrale et à contracter le périnée

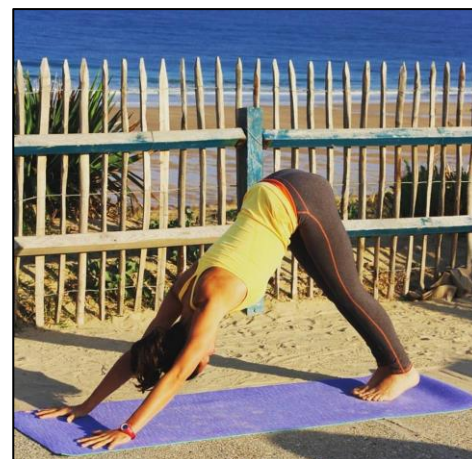
Décrivez de nouveau la posture, cette fois de manière imagée. Invitez à l'ancrage. Invitez à une  **respiration lente, profonde, au retrait des sens** .

## II - Urdhva Tadasana

C'est la deuxième posture pour Surya Namaskar.

**Etirer les bras vers le ciel** sur l'inspiration, les pieds sont toujours bien ancrés, les fessiers contractés, les cuisses contractées, la poitrine ouverte.

Enroulez les épaules vers l'arrière et étirez les bras vers le ciel. Cherchez à resserrer les omoplates.



## III - Uttanasana

Dans l'expiration, passez sur Uttanasana. Peut-être que certains pratiquants auront les mains au sol, d'autres pas. Auquel cas, invitez-les à **fléchir les genoux**. Vérifiez également qu'ils n'arrondissent pas le haut du dos. Invitez à enrouler les épaules vers l'arrière, à resserrer les scapulas.

## IV - Ashwa Sanchalanasana

Reculez un pied à l'arrière du tapis, pour **poser le genou au sol**. **Etirez les bras vers le ciel**.

Inspirez, tirez les bras vers le ciel, tout en poussant votre bassin vers votre tapis, de manière à étirer le psoas. Invitez chaque pratiquant à regarder vers un point, **son Drishti** : soit vers les mains par exemple, plus précisément vers les pouces, ou vers le troisième œil (Ajna chakra).

## V - Chaturanga

Invitez le pratiquant à **bloquer** quelques temps **sa respiration** pour se placer en Chaturanga.

Chaturanga c'est une planche, **un gainage**. Les poignets bien dans l'axe des épaules, le dos plat, les scapulas resserrées. Pensez à coller vos pieds, à **contracter les fessiers**. Puis engagez votre sangle abdominale.

## VI - Ashtanga namaskara

Dans l'expiration : Ashtanga Namaskara. Invitez les pratiquants à **poser les genoux au sol**, poser la poitrine, sans poser son ventre. Une fois la poitrine au sol, les genoux au sol, le menton au sol ; inviter les à **enrouler les épaules vers l'arrière**, à resserrer les coudes vers l'intérieur. Puis sur l'inspiration, invitez-les à pousser sur ses orteils, pour glisser la poitrine vers l'avant.

Enroulez de nouveau les épaules vers l'arrière, contractez les fessiers avec une cambrure dans le bas du dos. Insistez vraiment sur la **contraction des fessiers** qui protègent la zone des lombaires. Insistez également sur l'étirement de la colonne vertébrale.

Pour le Drishti, invitez à regarder vers le **troisième œil**, juste entre les sourcils.

## VII - Adho mukha svanâsana

Vous allez ensuite inviter sur l'expiration à passer Adho Mukha Svanasana, le **chien tête en bas**.

Les mains ouvertes largeur d'épaules, les pieds ouverts largeur de bassin, les fessiers vers le ciel.

Donnez-lui l'image d'un **triangle** : le sommet du triangle étant ses fessiers. Demandez de visualiser le nombril et de dessiner une ligne jusqu'au tapis depuis le nombril. A partir de ce point dessiné sur le tapis, vous devez avoir la même distance : ce point & vos pieds ; et ce point & vos mains.

Proposer de fléchir ses genoux si besoin. L'important étant d'avoir **le dos bien plat**. Etirer la colonne vertébrale tout en gardant les épaules basses, les épaules éloignées de ses oreilles.

Invitez les élèves à toujours resserrer les scapulas. Comptez **5 respirations**, en chien tête en bas. Regarder en direction du nombril ou en direction du nez, **Nagerai Drishti**.



## VIII - Posture de la Pince en Uttanasana

Sur l'inspiration, inviter les élèves à ramener le pied au bord du tapis, à **étirer les bras vers le ciel**, tout en ouvrant la cage thoracique et en poussant le bassin vers votre tapis. Puis, replacer les mains au sol et ramener le pied arrière à l'avant du tapis.

Vérifiez bien que les gros orteils sont collés, les **pieds parallèles** et le poids du corps équitablement réparti.

Invitez les élèves à prendre conscience de **l'ancrage des mains**. Si nécessaire, pour avoir les mains au sol, proposez-lui des briques ou simplement demandez-lui de fléchir ses genoux.

## IX Tadasana namaskar

Vous allez pouvoir inspirer pour vous **redresser, ouvrir la cage thoracique**, étirer votre colonne vertébrale. Grandissez-vous avec un ancrage solide et ferme au sol. Puis, dans l'expiration, en invitant à regarder vers les pouces, demandez de redescendre les mains en namasté, juste devant la poitrine en Tadasana Namaskar, et de regarder dans le creux des pommes de mains.

## X Différentes postures

Lors de la salutation au soleil de Surya Namaskar, vous allez inviter le pratiquant à synchroniser ses mouvements avec sa respiration. Si c'est la première fois que la personne pratique la salutation au soleil, décomposez chaque posture, puis, par la suite essayez de le faire enchaîner les postures en **synchronisant mouvement et respiration**.

On essaye d'être à la fois conscient du geste, de la respiration et de la sensation.

Vous terminez en Tadasana Namaskar, les mains en namasté. De nouveau, vous l'invitez à fermer les yeux pour qu'il puisse **se recentrer sur sa respiration**, sur son souffle et sur sa colonne vertébrale, que vous allez imaginer comme une colonne d'air.

### Rappel des différentes postures de Surya Namaskar :

- ✓ le pratiquant commence en Tadasana, en posture de la montagne...
- ✓ puis à l'inspiration Urdvha Tanasana, il étire les bras vers le ciel...
- ✓ Uttanasana, la posture de la pince debout, il relâche la tête et ses mains au sol ensuite...
- ✓ Ashwa Sanchalanasa, un genou au sol l'autre pied à l'avant du tapis les bras étirés vers le ciel l'étirement du psoas ensuite...
- ✓ Chaturanga, la posture de la planche, vous revenez ensuite en
- ✓ Ashtanga Namaskara pour aller poser la poitrine, le genou. Glisser et revenir en...
- ✓ chien tête en haut puis...
- ✓ le chien tête en bas puis vous ramenez de nouveau le pied à l'avant du tapis pour...
- ✓ Ashwa Sanchalanasa vous ramenez le second pour...
- ✓ la posture de la pince puis vous reprenez les bras vers le ciel et vous terminez en..
- ✓ Tadasana Namaskar

