

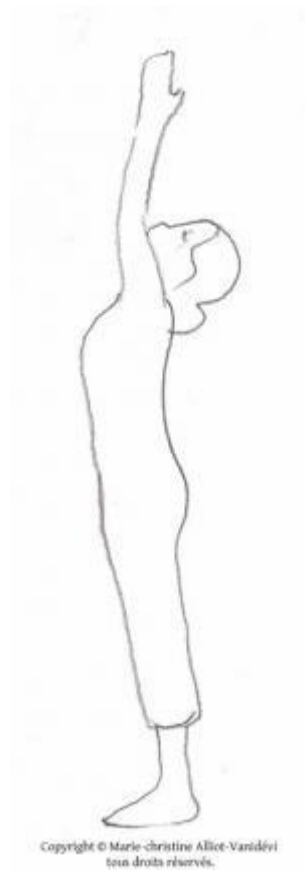
## Voici le déroulé de l'enchaînement : **SURYA NAMASKAR**

© Marie-christine Alliot-Vanidévi tous droits réservés.



### **Tadasana** (variation de la Montagne)

Commencez à vous tenir debout et au sol, en prenant le pouvoir de la terre et en vous concentrant là-dessus avec vos paumes ensemble sur votre cœur.



### **Urdhva Hastasana** (Salut ascendant)

Ouvrez vos paumes, gardez les pouces ensemble, montez et retournez. Apportez vos bras à côté des oreilles, inclinez-vous, regardez-en haut, recevant la grâce du divin à travers votre chakra du cœur.



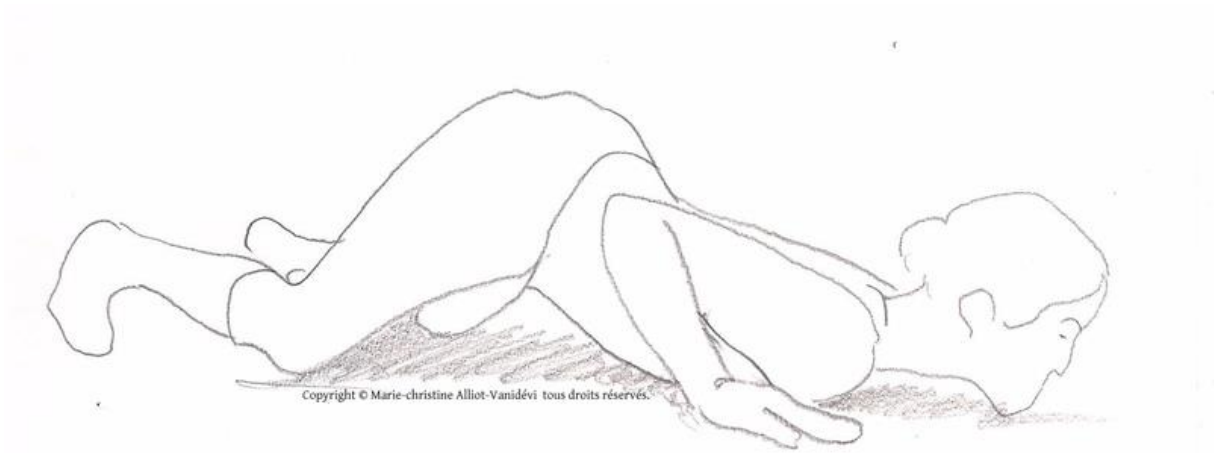
**Uttanasana** (Courbe vers l'avant)

Inclinez-vous en pliant les genoux si nécessaire et placez vos mains à vos pieds.



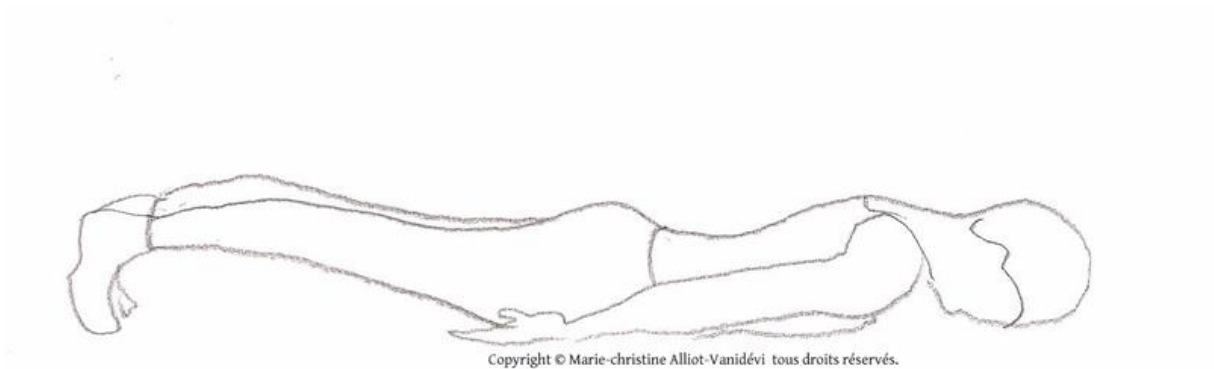
**Anjaneyasana**

Revenez dans une fente basse, en laissant tomber votre genou arrière sur le sol. Étirez et cambrez votre dos et levez les yeux.



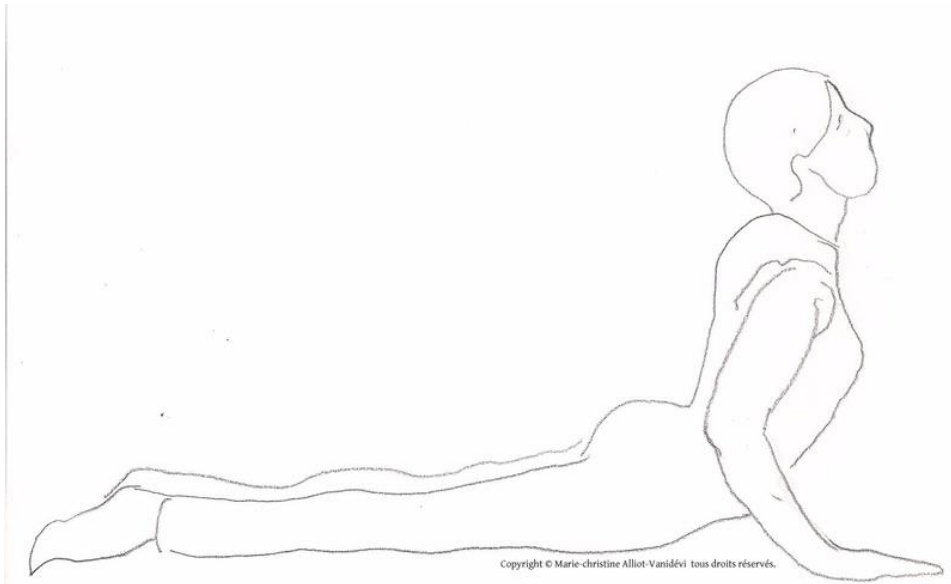
### **Astanga Pranam**

Reculez avec votre jambe avant et ramenez votre poitrine.  
Prostration sur la terre, transmettant l'unité  
de notre corps terrestre avec notre planète vivante.

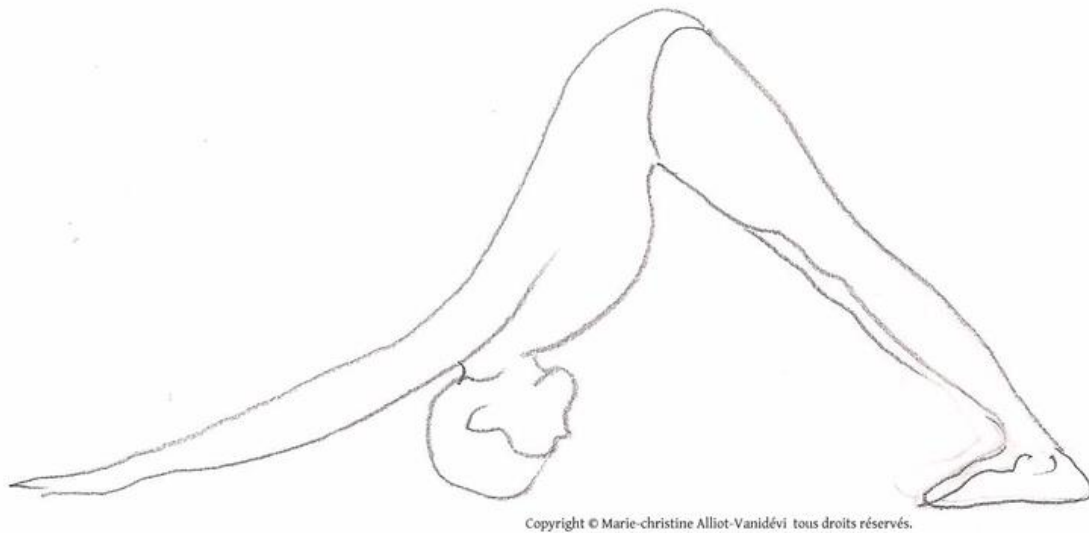


### **Makarasana (Pose de crocodile)**

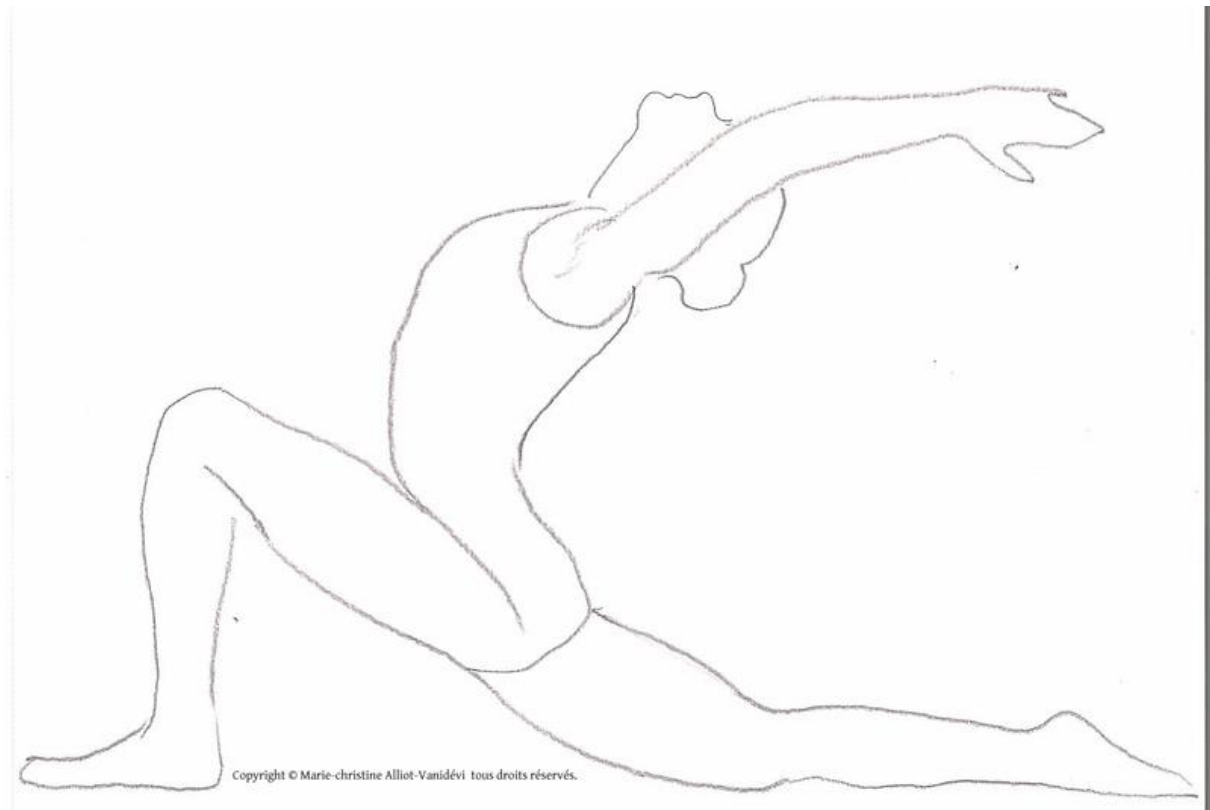
Allongez-vous sur le tapis, placez votre front sur le sol,  
étendez vos jambes et pointez vos orteils.



**Bhujangasana (Cobra)** Levez la tête vers le haut et levez les yeux, en soulevant le dos vertèbre par vertèbre, la poitrine du sol, en recevant la lumière rayonnante du soleil.

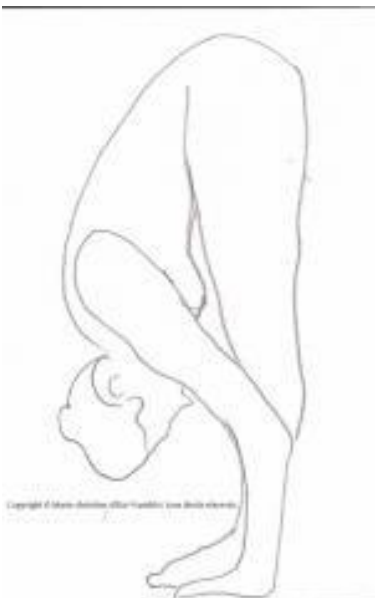


**Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas)** Inclinez-vous d'une autre manière en vous déplaçant dans le chien tête en bas, nuque relâchée, Colonne étirée.



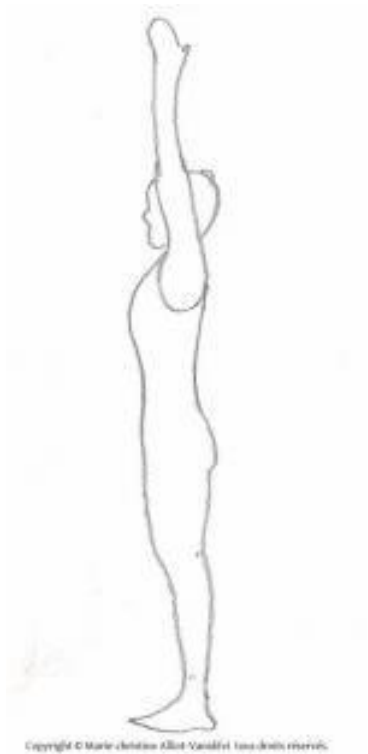
## **Anjaneyasana**

Avancez dans Low Lunge avec la jambe opposée. Regardez vers les cieux. Vous permettez aux chakras inférieurs d'être proches de la terre tandis que les chakras supérieurs aspirent simultanément vers les cieux.



## **Uttanasana**

Apportez votre pied arrière pour rencontrer votre pied avant, en plaçant vos mains à côté de vos pieds, en pliant les genoux si nécessaire.



### **Urdhva Hastasana** (Salut ascendant)

Ouvrez-vous en vous étirant comme si vous atteignez l'intérieur d'une bulle lumineuse située au-dessus de votre tête. Inclinez-vous en arrière en petit étirement de la colonne vertébrale et regardez avec les bras à côté des oreilles dans un salut debout.



### **Tadasana**

Déplacez-vous en namaste avec des mains priant sur votre cœur.  
Reposez-vous ici pour quelques respirations, ressentir les effets.  
Puis bras le long du corps.

Répétez de l'autre côté la Salutation au Soleil.

© *Marie-christine Alliot-Vanidévi tous droits réservés.*