

Surya Namaskar

Salutation au Soleil (mantra)

Il s'agit de la version de la salutation au Soleil selon Swami Satyananda. Les mantra (ou bija) à utiliser dans chaque posture sont indiqués ainsi que le chakra où focaliser la concentration « spirituelle ». Vous pouvez l'effectuer plusieurs fois de suite le matin (elle est effectuée traditionnellement à l'aube) ou avant de commencer une séquence de yoga à n'importe quel moment de la journée.

Mantra : Om Mitraya Namah

Bija : Om Hram

Anahata



1

Debout bras le long du corps pieds parallèles écartés largeur d'un poing, inspirez ramenez les mains vers la poitrine puis expirez envoyez le souffle dans le sol.

Mantra : Om Ravaye Namah

Bija : Om Hrim

Vishuddhi

2

Inspirez, levez les deux bras vers le ciel, arquez vous légèrement en arrière, paumes des mains vers le haut.



Mantra : Om Suryaya Namah

Bija : Om Hrum

Swadhisthana

3



Expirez, penchez le buste vers l'avant, posez les deux mains au sol à côté des pieds. Rapprochez le buste des cuisses et la tête des genoux sans forcer, coccyx vers le ciel.

Mantra : Om Bhanave Namah

Bija : Om Hraim

Ajna

4

Pliez les genoux, mains sur le sol. Inspirez tendez la jambe droite, orteils droits repliés, genou droit au sol. Ouvrez bien la poitrine, regard vers le haut.



Mantra : Om Khagaya Namah

Bija : Om Hraum

Vishuddhi

5



Expirez, tendez la jambe gauche vers l'arrière et soulevez les fessiers vers le haut, ramenez les talons vers le sol, tête entre les bras (posture du chien tête en bas).

Mantra : Om Pushne Namah

Bija : Om Hrah

Manipura

6

A poumons vides, posez les genoux au sol et amenez la poitrine entre les mains et le menton au sol en gardant les fessiers relevés.



Mantra : Om Hiranya Garbhaya Namah

Bija : Om Hram

Swadhisthana

7



Inspirez, poussez le pubis dans le sol et soulevez la poitrine et la tête. Les bras restent légèrement pliés tant que la colonne vertébrale n'est pas assez souple.

Mantra : Om Marichaye Namah

Bija : Om Hrim

Vishuddhi

8

Expirez, soulevez les fessier vers le ciel pour vous remettre dans la position du chien tête en bas.



Mantra : Om Adityaya Namah

Bija : Om Hrum

Ajna

9



Inspirez ramenez le pied gauche entre les mains, genou droit au sol. Poussez le bassin vers l'avant, regardez vers le haut et ouvrez la poitrine.

Mantra : Om Savitre Namah

Bija : Om Hraim

Swadhisthana

10

Expirez, ramenez le pied droit à côté du pied gauche, tendez les jambes penchez vous vers l'avant en ramenant le front vers les genoux.



Mantra : Om Arkaya Namah

Bija : Om Hraum

Vishuddhi

11



Inspirez, ramenez les bras et le buste, arquez vous légèrement vers l'arrière.

Mantra : Om Bhaskaraya Namah

Bija : Om Hrah

Anahata

12

Expirez, ramenez les deux mains jointes devant la poitrine. Recommencez de l'autre côté

