

YOGA SALUTATION AU SOLEIL

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célébration



1- Debout les pieds joints tu tends les bras jusqu'au ciel tes yeux se lèvent vers le soleil



2- Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien plat sur le sol. Tu redresses la tête et



3- Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.



4- En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière.



5- Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire



6- D'un bond tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regarde



7- Tu baisses la tête en soufflant. Puis en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termine en relevant la tête.



8- Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salues le soleil pour bien commencer la journée !