

SURYA NAMASKAR

LA SALUTATION AU SOLEIL



SURYA = le soleil
NAMA = s'incliner
SKAR = faire acte

Le soleil est la source de notre vie, dispensateur de l'énergie, de la lumière et de la chaleur.

Dans le concept « védique », le soleil dissout les ténèbres de la nuit, éveille la conscience humaine.

Il est le créateur et le révélateur de toute chose. Il est l'illuminateur de notre âme.

Le soleil est honoré sous ses deux formes :

Soleil réel = chaleur et vie.

Soleil spirituel = forme cosmique, le soi cosmique.

En saluant l'astre-roi, le pratiquant salue le principe créateur.

La salutation au soleil est une technique de revitalisation, un moyen de perfectionnement à tous les niveaux.

Elle contribue à échauffer et déverrouiller le corps avant la pratique posturale.

La pratique de la salutation au soleil régénère l'être tout entier par les échanges de » Prana « (essence de toute vie) qui s'effectuent pendant son déroulement.

L'être humain est le lien de rencontre des forces cosmiques et telluriques.

Suryanamaskar permet une prise de conscience des relations étroites qui existent entre les énergies qui gouvernent l'univers et l'homme, reflet de cet univers.

A toute heure du jour, le soleil est source de chaleur, de lumière et de vie.

En pratiquant régulièrement Surya Namaskar, nous devenons, chaleureux, lumineux, et vivants.

On essaye d'obtenir une parfaite synchronisation entre le geste et le souffle.

La concentration sur le souffle donne à ce processus toute son efficacité.

Suryanamaskar est un enchaînement de 12 asanas (postures), exécutés de façon fluide.

Utilisée comme échauffement ou comme partie principale d'une séance, elle est parfois accompagnée de mantras

Le Soleil a plusieurs noms qui sont utilisés pour exprimer ses différents attributs ; au nombre de douze, ils correspondent aux douze aspects du Soleil dans les douze maisons.

Ils sont répétés sous forme de « Mantra » (*combinaisons de sons dont la vibration trouve sa résonance dans le corps et le mental*).

Prononcer les mantras du soleil lors de la salutation au soleil sert d'indicateur sur le souffle : si on commence à être essoufflé, on a du mal à prononcer le mantra. C'est alors le moment de ralentir ou d'arrêter et de s'allonger. Les mantras du soleil sont le véhicule de l'énergie solaire.

La Salutation au Soleil et ses nombreux bienfaits:

- Elle rétablit, maintient et développe, la capacité du système cardio-pulmonaire, vasculaire, et digestif
- Elle favorise l'oxygénation du cerveau
- Elle tonifie et assouplit harmonieusement la musculature
- Elle stimule et normalise l'activité des glandes endocrines (notamment la thyroïde)
- Favorise le pouvoir de concentration et la mémoire
- Elle aide à lutter contre les insomnies.
- Très bonne pour éliminer les bourrelets, elle est donc idéale pour les personnes qui souhaitent perdre du poids.

Les objectifs de la pratique du Surya Namaskar :

D'une part

- Se rappeler chaque matin au lever du soleil le but de notre vie
- Rechercher l'unité entre, d'une part
La source de l'énergie, le soleil, le créateur
L'énergie solaire, la lumière, la force créatrice
Et soi-même.

Et d'autre part

Agir sur le corps tout entier, renforcer et assouplir la musculature, améliorer et corriger le fonctionnement des articulations (plus particulièrement au niveau de la colonne vertébrale).

La conviction profonde de la répétition du Mantra conduit vers l'épanouissement de l'amour et la dévotion à la conscience absolue.

En travaillant séparément chaque posture, puis les transitions, vous pourrez ensuite enchaîner à un rythme fluide en synchronisant avec la respiration tout en demeurant concentré et conscient dans chaque mouvement. Idéalement, la Salutation au Soleil se pratique au soleil levant, mais vous pouvez aussi très bien le visualiser pour en puiser toute l'énergie et la puissance

Pour conclure, la Salutation au Soleil vous permet différentes approches.

Elle vous accompagnera tout au long de votre vie. Et vous découvrirez alors d'autres bienfaits.

Aussi permettez à votre esprit de garder sa vigilance, son ouverture à ce qui se présentera.

C'est la pratique qui vous enseignera.

Le jour où vous ressentez de l'ennui dans la pratique, que vous pensez en avoir fait définitivement le tour, c'est peut être qu'il est temps d'aller plus avant, de vous engager plus pleinement dans la pratique.

Debout, face au soleil, vous êtes heureux de contempler le soleil, de recevoir sa lumière.

Le soleil vous dispense ses rayons sans compter, avec une immense générosité.

Ouvrez-vous à sa lumière qui génère en vous la joie et une grande reconnaissance.

SALUTATION AU SOLEIL CLASSIQUE

Commencez avec les mains devant la poitrine



Levez les bras



Penchez-vous vers l'avant
(plier les genoux au besoin)



EXP

Jambe gauche derrière

Mains au sol et/ou

Levez les bras



INSP

Posez genoux, poitrine et menton au sol.



EXP

Relevez le buste



INSP

Poussez sur les mains, les pieds

Soulevez le bassin



EXP

Jambe gauche derrière

Mains au sol et/ou

Levez les bras



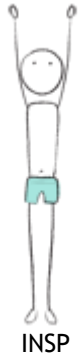
INSP

Ramener la jambe gauche



Exp

Remontez puis levez les bras



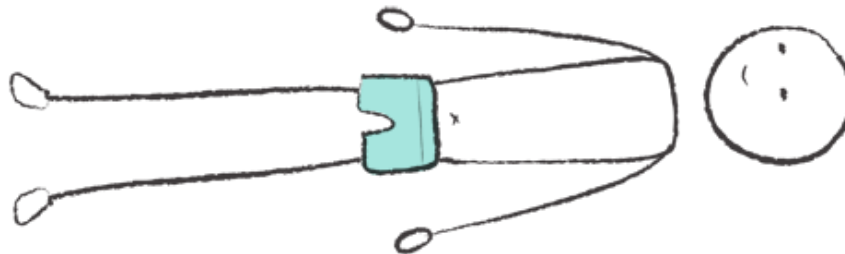
Amenez les mains devant la poitrine



Recommencez avec la jambe droite au lieu de la gauche pour compléter un cycle complet

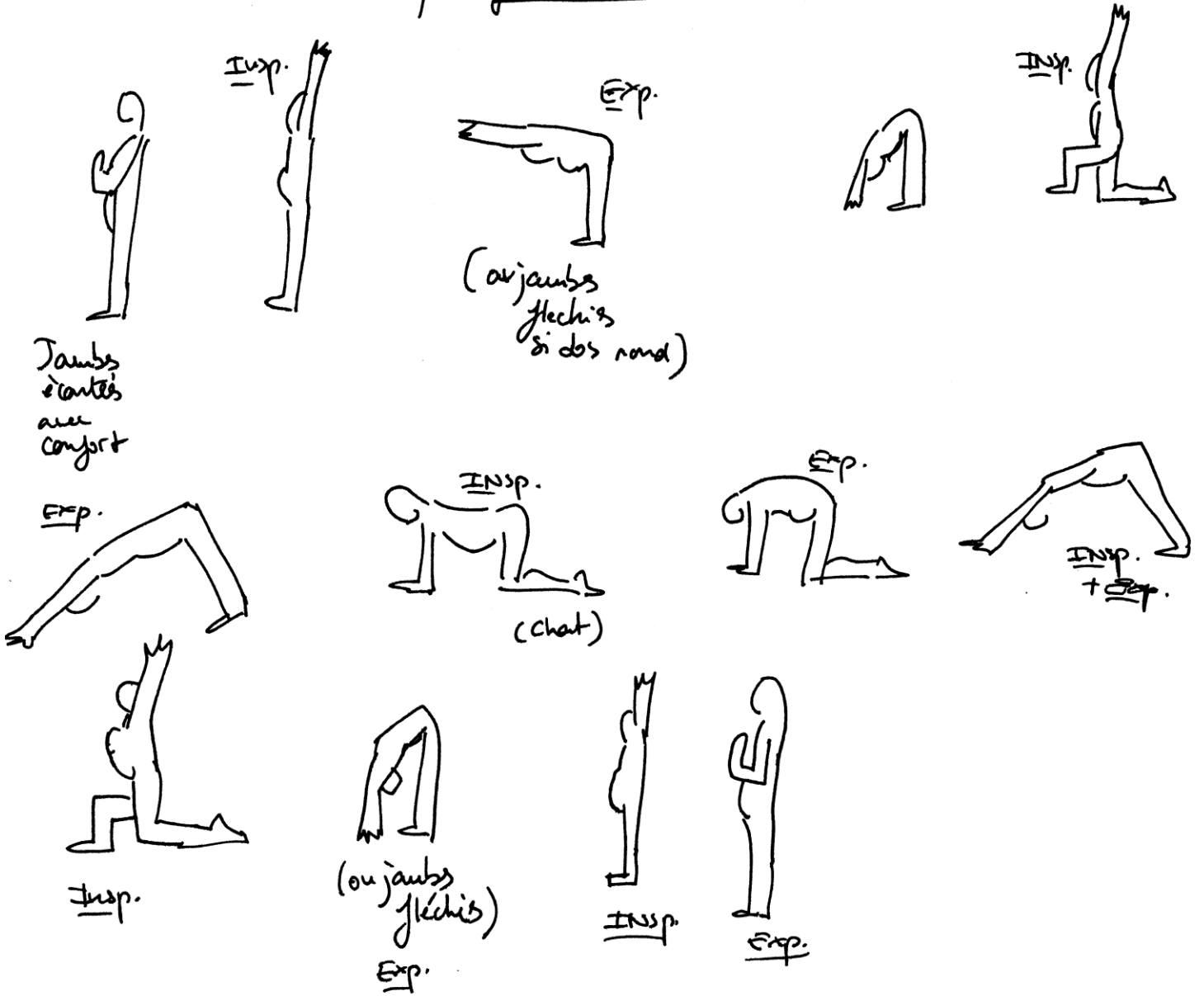
Commencez avec un ou deux cycles.
Puis augmentez progressivement jusqu'à 6 ou 12 cycles chaque matin !

Et finissez toujours votre pratique par 5 à 10 minutes de relaxation.



UNE SALUTATION AU SOLEIL POUR LA FEMME ENCEINTE

Salutation au soleil pour femmes enceintes :



LES MANTRAS DU SOLEIL

- 1. OM MITRAYA NAMAHA** *Toi l'Ami Universel, je te salue*
- 2. OM RAVAYE NAMAHA** *Toi qui est celui qui brille, je te salue*
- 3. OM SURYAYA NAMAHA** *Toi qui est le seigneur des cieux, je te salue*
- 4. OM BHANAVE NAMAHA** *Toi qui éclaires, je te salue*
- 5. OM KHAGAYA NAMAHA** *Toi qui te déplaces dans les cieux, je te salue*
- 6. OM PUSHNE NAMAHA** *Toi qui donnes la force, je te salue*
- 7. OM HIRANYAGARBHAYA NAMAHA** *Toi le germe cosmique radieux, je te salue*
- 8. OM MARICAYE NAMAHA** *Toi prince de l'aurore, je te salue*
- 9. OM ADITYA NAMAHA** *Toi le fils de l'infini, je te salue*
- 10. OM SAVITRE NAMAHA** *Toi qui est la source de vie, je te salue*
- 11. OM ARKAYA NAMAHA** *Toi qui est la flamme suprême, je te salue*
- 12. OM BHASKARAYA NAMAHA** *Toi qui illumines l'univers, je te salue*

