





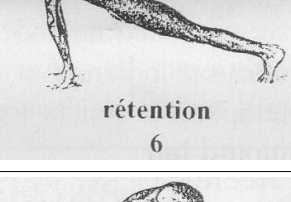
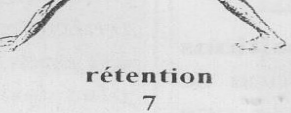
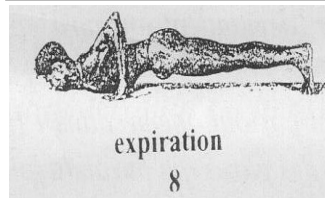


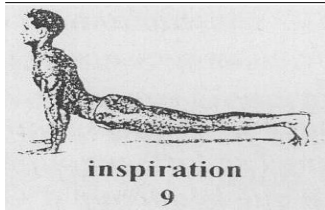
SURYANAMASKARA - LA SALUTATION AU SOLEIL

 <p style="text-align: center;">inspiration 1</p>	<p>Posture (P) Samasthiti : l'homme debout dans l'équilibre Drishti fixité du regard (D) : Nasagrai - le bout du nez Centre d'énergie ou chakra (C) : Sahasra Padma – sommet du crâne Elément (E) : Terre & Espace de conscience Bija mantra chakra (BMC) : OM Bija Mantra position solaire (BMS) : vibration du OM 3 fois.</p>
 <p style="text-align: center;">expiration 1</p>	<p>(P) Pranamâsana – la salutation (D) : Nasagrai - le bout du nez (C) : anahata – au niveau du cœur. (E) : Air (BMC) : YAM (BM) : AUM HRAHA</p>
 <p style="text-align: center;">inspiration 2</p>	<p>(P) Hasta utthâsana – les bras levés (D) Angusta madyai – les pouces (C) Vishudda – au creux de la gorge aux environs de la thyroïde (E) : Ether (BMC) : HAM (BM) : AUM HRAM</p>
 <p style="text-align: center;">expiration 3</p>	<p>(P) Ardha uttanasana – la demi pince debout (D) : Nasagrai - le bout du nez (C) Fait couler l'énergie vitale à travers les chakras du bas vers le haut Sur l'inspiration préparer les chakras</p>
 <p style="text-align: center;">rétention 4</p>	<p>(P) Padahastâsana – pince debout, de la cigogne (D) Regarder devant soi (C) Svadisthana – entre les organes génitaux et le nombril (E) : Eau (BMC) : VAM (BM) : AUM HRIM</p>
 <p style="text-align: center;">inspiration 5</p>	<p>(P) Ardha bhujangasana – la fente (mains au sol) (D) : Nasagrai - le bout du nez (C) ajna – milieu du front entre les sourcils (E) : Espace mental (BMC) : KSHAM (BM) : AUM HRUM</p>
 <p style="text-align: center;">rétention 6</p>	<p>(P) Kumbhakâsana – la planche (D) Nétriore madyai – entre les deux yeux (3ème œil) (C) Vishudda – au creux de la gorge aux environs de la thyroïde (E) : Ether (BMC) : HAM (BM) : AUM HRAIM Si l'inspiration en longue, on peut la continuer.</p>
 <p style="text-align: center;">rétention 7</p>	<p>(P) Adho mukha svanasana – chien tête en bas (D) Hastagrai – les mains (C) Vishudda – au creux de la gorge aux environs de la thyroïde (E) : Ether (BMC) : HAM (BM) : AUM HRAUM</p>

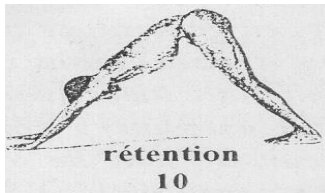
SURYANAMASKARA - LA SALUTATION AU SOLEIL



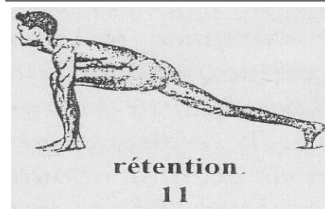
(P) Chaturanga dandasana – la pompe yogique
 (C) manipura – au niveau du nombril
 (E) : Feu (BMC) : RAM
 (BM) : AUM HRAHA



(P) Urdhva mukha svanasana – chien la tête en haut (jambes décollées du sol)
 (D) Nétrore madyai – entre les deux yeux (3ème œil)
 (C) Svadisthana – entre les organes génitaux et le nombril
 (E) : Feu (BMC) : RAM (BM) : AUM HRAM



Adho mukha svanasana – chien tête en bas
 (D) Padhayoragrai – les orteils
 (C) Vishudda – au creux de la gorge aux environs de la thyroïde
 (E) : Ether (BMC) : HAM
 (BM) : AUM HRIM



(P) Ardha bhujangasana – la fente (mains au sol)
 (D) : Nasagrai - le bout du nez
 (C) ajna – milieu du front entre les sourcils
 (E) : Espace mental (BMC) : KSHAM
 (BM) : AUM HRUM



(P) Padahastâsana – pince debout, de la cigogne
 (D) Regarder devant soi
 (C) Svadisthana – entre les organes génitaux et le nombril
 (E) : Eau (BMC) : VAM
 (BM) : AUM HRAUM

Inspiration retour à Hasta utthâsana - les bras levés

(BM) : AUM HRAM

expiration vers Pranamâsana - la salutation

(BM) : AUM HRAHA

Accueil Samasthiti – quelques respirations complètes.

LES MANTRAS DE LA SALUTATION AU SOLEIL

Les 12 positions de **Suryanamaskara** peuvent être accompagnées chacune d'un **mantra** attribué à chaque position du soleil dans l'année. Cependant le mantra «**Om Suryaya namaha**» constamment répété est le plus couramment utilisé.

Nous en donnons le sens général, mais il va de soi que les mantras ayant été créés pour obtenir des sons spécifiques, doivent être utilisés dans leur langue d'origine.

1. Om Mitraya namaha	Toi l'ami de tous, je Te salue
2. Om Ravaye namaha	Toi qui es la clarté, je Te salue
3. Om Suryaya namaha	Toi qui es l'énergie, je Te salue
4. Om Bhanave namaha	Toi qui es la lumière, je Te salue
5. Om Khagaya namaha	Toi qui chemines dans les cieux, je Te salue
6. Om Pushne namaha	Toi qui donne la force, je Te salue
7. Om Hiranyagarbhaya namaha	Toi le Soi cosmique immortel, je Te salue
8. Om Marechaye namaha	Toi qui perces l'obscurité, je Te salue
9. Om Adityaya namaha	Toi qui es le créateur, je Te salue
10. Om Savitre namaha	Toi qui es source de vie, je Te salue
11. Om Arkaya namaha	Toi le seul guide qui puisse être vénéré, je Te salue
12. Om Bhaskaraya namaha	Toi le guide de l'illumination spirituelle, je Te salue.