



Une Salutation au Soleil allongée 🌞

Juliette et Luigi
cielmonyoga.fr

• 15 minutes

Une version beaucoup plus douce et moins sollicitante que la salutation debout, le sol soutient tout le corps, donc charge sur les poignets, les épaules ou les genoux (idéal si vous pratiquez sous ces conditions).

Moins de contraintes sur la colonne : les mouvements se font en amplitude douce, sans compression ni extension forcée.

Moins de tension dans les ischios et le psoas : les transitions se font sans étirement agressif, ce qui convient très bien aux personnes raides ou sensibles.

Répétez plusieurs fois, en respirant de façon consciencieuse.



1. Savasana, une main sur ventre et poitrine

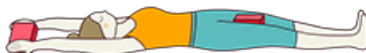
Allongez-vous temporairement. Placez votre main droite sur votre ventre et votre main gauche sur votre cœur.

Concentrez-vous sur votre respiration.

Inspirez : poitrine, cage thoracique, ventre.

Expirez : ventre, cage thoracique, poitrine.

5B



2. étirement complet du corps avec blocs

Placez un bloc ou un petit traversin entre vos cuisses. Levez les bras (tendus) vers le plafond sur une inspiration et expirez en allongeant vos bras (tendus) au-dessus de la tête en tenant le bloc de yoga dans vos mains.

Restez là pendant 4 ou 5 respirations puis sur une expiration ramener le bloc sur l'avant du bassin en un seul mouvement.

• **À répéter cinq fois.**
retirer les blocs.

5B



3. Étirement complet du corps sans blocs

Même exercice que précédent, mais sans les blocs, vous pouvez choisir la variante qui vous convient.

• **À répéter cinq fois.**

4B



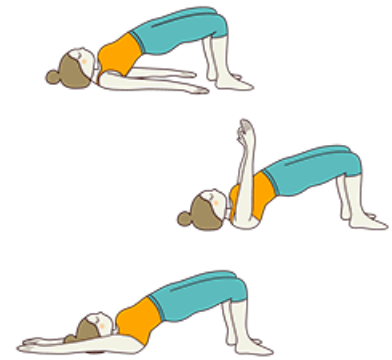
4. Posture de libération des gaz :
nez au genou Pawanmuktasana,
 posture du nez au genou
 La pose du vent, Apanasana,
 menton vers les genoux.

1B



5. Pose du constructif
 Revenir, sur le dos, genoux pliés,
 pieds à plat sur le sol.

5B



6. Le flow du demi-pont
 Un flow, ou un enchaînement :
 partez de la pose du demi-pont,
 en inspirant, levez les bras sur
 l'inspiration, soulevez le bassin,
 passez vos bras par-dessus la
 tête
 et sur l'expiration, ramenez vos
 bras le long du corps en
 dessinant un cercle, déroulez le
 dos sur le tapis, pour finir bras le
 long du corps (cf pose suivante).

1B



7. Pose du constructif

En pliant les genoux et en posant fermement les pieds au sol, fermez les yeux et restez dans cette position pendant environ 6 respirations.

Concentrez-vous sur votre respiration tandis que vos épaules et le bas de votre dos reposent sur le sol.

Pieds séparés de la largeur du tapis, vos genoux se touchent.

5B



8. Pose de l'insecte

Allongé(e) sur le dos et maintient la position pendant 3 respirations. Bras et jambes tendues vers le plafond.

5B



9. Étirement complet du corps sans blocs

Étirez vos bras au-dessus de votre tête et vos jambes bien droites sur votre tapis pour un étirement complet du corps.

Inspirez et tirez-vous au maximum.

Expirez profondément.

5B



10. L'aigle au sol

Jambe gauche PAR-DESSUS la droite. Bras gauche PAR-DESSOUS le droit. Jambes et bras de l'aigle.

Levez les coudes et éloignez les mains du visage. Détendez les épaules. Si vos mains n'y parviennent pas complètement, ce n'est pas grave, ressentez simplement l'étirement.

Maintenez la posture pendant au moins 5 cycles d'inspiration et d'expiration.

Expirez et revenez à la posture du cadavre.

5B

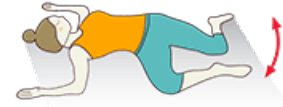


11. La montagne au sol /allongé

Concentrez-vous sur la posture de la montagne sur le dos :

- Pieds fléchis
- Talons pressés contre le tapis
- Hanches alignées
- Nombril légèrement rentré.

5B



12. Essuie-glace, en position couchée

Allongez-vous sur le dos, les bras étendus de chaque côté, les genoux fléchis, les pieds au bord du tapis. Contractez votre périnée et rentrez doucement le ventre vers la colonne vertébrale.

Inspirez profondément, puis à l'expiration, pliez doucement les jambes vers la droite. Inspirez, puis expirez en ramenant les jambes au centre. Inspirez, puis expirez en ramenant les jambes vers la gauche.

5B



13. la pose du vent

Ramenez vos genoux vers votre poitrine.

Levez la tête vers vos genoux.

Balancer-vous légèrement d'un côté à l'autre, ou selon votre confort.

Cette posture aide à relâcher les tensions dans le bas du dos.

5B



14. torsion simple au sol

Torsion simple au sol, à réaliser des deux côtés, gauche et droit.

5B



15. Savasana

Relaxation en Savasana

5B



16. Sukhasana

La pose du tailleur, ou pose facile.