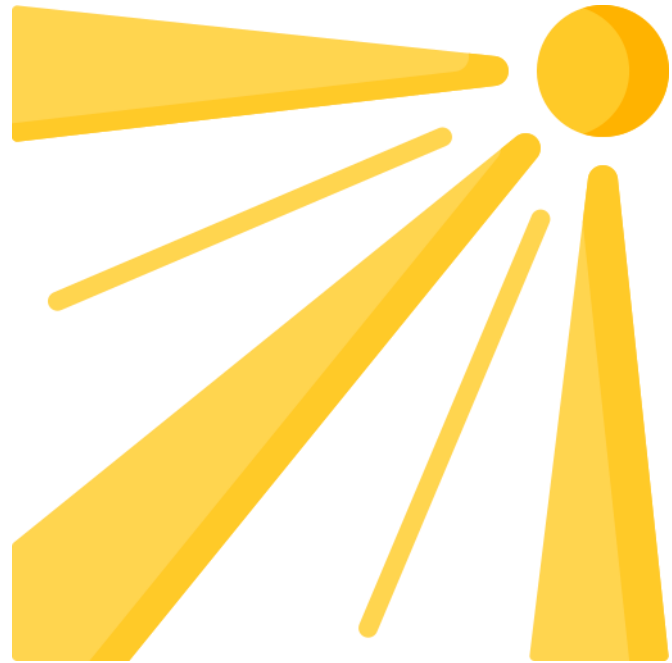


Un guide pratique pour

La salutation au soleil



Par Julie Helleboid

Robin

Professeure de Hatha Vinyasa
Yoga_YAI

D'où vient la salutation au soleil

Peu importe quel type de Yoga nous pratiquons, la salutation au soleil est un indispensable à une séance de Yoga.

Cet enchaînement de 12 postures est appelé *Surya Namaskar*, littéralement salutation au soleil.

Généralement pratiquée en début de séance, elle permet d'échauffer le corps entier en cadencant mouvement sur notre respiration. Elle peut aussi être pratiquée isolément notamment pour la célébration des changements de saison, où l'enchaînement est répété **108** fois.

En tant que pratique dévotionnelle, la salutation au soleil remonte probablement à la nuit des temps.

Pour signifier leur dévotion à la grande étoile, les Indiens d'autrefois ont créé des rituels, récitations de mantras, offrandes mais aussi des mouvements physique et postures de prosternation.

Il faut cependant attendre le début du XXème siècle pour trouver la première description de la salutation au soleil telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Dans les années 1900, la Raja de l'Aundh avait le souci de **renforcer physiquement** et **spirituellement** la société indienne avec une série de postures.

Il publia alors un petit livre comprenant les instructions de la salutation au soleil, en encourageant, chaque homme, femme et enfant à la pratique quotidiennement.¹

¹ Les secrets du Yoga, Clémentine ERPICUM & CAAT, La Plage, pp 95

Le déroulé de la salutation au soleil



2

² <https://omniyama-yoga.fr/2021/08/06/la-salutation-au-soleil-a-et-b/>

QUELQUES CONSEILS POUR LA PRATIQUE DE LA SALUTATION AU SOLEIL

1. Pour la respiration, pensez à *inspirer* lorsque la tête se relève vers le haut, et à *expirer* lorsque la tête se dirige vers le sol. Et chaque enchaînement de yoga commence par une inspiration par le nez.
2. Cette combinaison de postures doit se répéter à droite et à gauche plusieurs fois de chaque côté.
3. La salutation au soleil a plusieurs variantes, ici vous pratiquez la *salutation A*
4. Enfin venez pratiquer sur [YouTube](#) avec moi.
5. Pour rappel, cette pratique permet par ailleurs de stimuler les organes vitaux, et de tonifier le système digestif.



Namasté

