

Suryanamaskara : « La salutation au Soleil. »

(Traduction des poses de *Sri Swami Chidanandaji Maharaj*, source : tableau ci-joint de *The Y.V.F.A. Press, Shivanandanagar 249 192, Uttarakhand, India*)

Suryanamaskara, ou l'offrande de respect au Soleil est pratiquée tôt le matin, ou le soir, face au Soleil. *Suryanamaskara* est un processus combiné d'*Asanas*, de Postures et de *Pranayamas*, de Contrôle du Souffle, du Yoga. Avant que les étudiants adoptent la pratique de postures et d'exercices de *Pranayamas* plus compliqués et difficiles, la colonne vertébrale et les muscles du corps doivent acquérir plus de souplesse. Pour une personne ayant les membres et la colonne vertébrale raide, la pratique de *Suryanamaskara* est une bénédiction, un bienfait, pour retrouver une souplesse, une flexibilité perdue. Pendant toutes ces postures, les mouvements des membres et la respiration doivent être très, très, lents et rythmés. Les douze postures suivantes constituent un *Namaskara*, un enchaînement. Il faudrait faire douze *Namaskaras*.

1. Face au soleil, joindre les mains, garder les paumes jointes, en touchant le milieu de la poitrine avec les deux pouces, garder les jambes jointes et se tenir érigé. Note : Pour la Posture n. 4 utiliser alternativement la jambe droite et la jambe gauche
2. Lentement, inspirer et lever les bras au-dessus de la tête. Se pencher, s'arque bouter vers l'arrière.
3. Lentement, expirer et se pencher vers l'avant jusqu'à ce que les paumes des mains soient à plat, au sol et alignées avec les pieds. Toucher les genoux avec la tête en gardant les jambes droites, sans fléchir. Au début, il peut y avoir un léger fléchissement des genoux pour effectuer ce mouvement, mais après quelques jours de pratique, les jambes pourront être maintenues droites.
4. Après une longue et profonde inspiration, étirer la jambe droite du corps par un long pas en arrière (voir note). Maintenir les mains et le pied gauche fermement au sol, sans bouger, relever la tête et regarder au loin. Le genou gauche doit être entre les mains.
5. Retenir le souffle. Étirer la jambe gauche en arrière et garder les pieds joints, en formant ainsi une ligne droite. Tout le poids du corps doit reposer sur les mains et les orteils.
6. Expirer lentement, abaisser le corps et laisser les huit membres toucher le sol : les orteils des deux pieds, les deux genoux, les deux mains, la poitrine et le front. La région abdominale doit être légèrement surélevée par rapport au sol.
7. Avec une inspiration, lever la tête lentement et bander la colonne en arrière le plus possible.
8. Expirer lentement, baisser la tête et relever le corps, les orteils et les mains sont posés sur le sol à plat.
9. Inspirer et ramener le pied gauche au niveau des mains. Le pied droit et le genou doivent toucher le sol. Regarder au loin. (Même posture que la n. 4)
10. Expirer, ramener aussi la jambe droite vers l'avant et revenir à la Posture n. 3
11. Inspirer et lever les mains au-dessus de la tête, se pencher vers l'arrière comme dans la Posture n. 2
12. Lentement, ramener les mains comme dans la Posture n 1. Simultanément expirer et se relâcher en *Tadasana*, Posture n. 1

Faire *Savasana*, la relaxation profonde, après la pratique complète de *Suryanamaskara*.