

# सूर्य नमस्कार

## la salutation au soleil

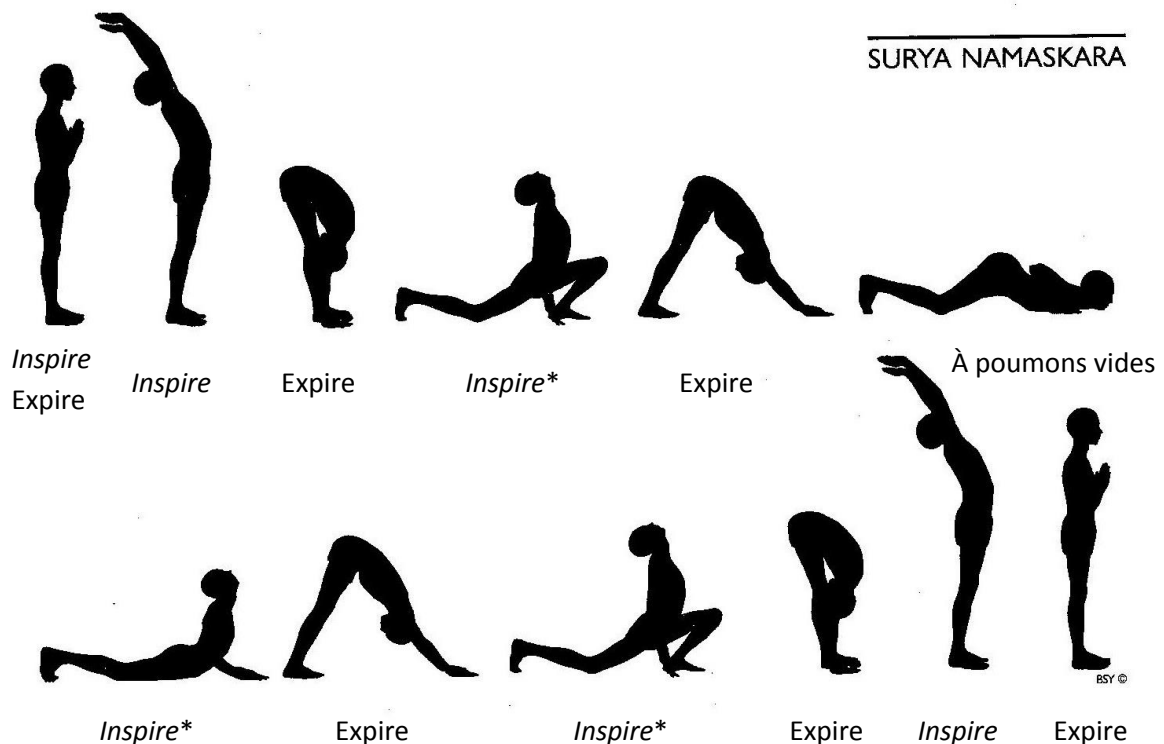
Surya namaskara, la « Salutation au soleil », est la pratique reine du hatha yoga. Ses mouvements s'articulent en flexions (mouvements vers l'avant) et extensions (vers l'arrière).

Cette séquence procure au corps d'immenses bénéfices sur au moins deux plans :

- le travail qu'elle permet sur les muscles et les articulations contribue à maintenir la stabilité de la structure corporelle ;
- en supprimant les obstructions qui peuvent être présentes dans la colonne vertébrale, elle facilite en outre la circulation des influx nerveux.

Mais le travail exercé par Surya namaskara retentit aussi sur le corps psychique : en purifiant le passage vital de la Sushumna, il offre à la *kundalini* (énergie) un chemin bien dégagé pour son ascension vers le cerveau.

Surya namaskara permet donc non seulement d'acquérir une bonne santé, mais aussi d'entrer en relation avec le processus d'éveil spirituel. Pour en savoir plus, voir *Surya Namaskara*, de Swami Satyananda (Swam Éditions).



Source : Swami Satyananda, *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, Munger (Inde), Yoga Publications Trust (édition française : Paris, Satyanandashram)

\* Dans la posture équestre (Ashwa sanchalanasana) et le cobra (Bhujangasana), évitez de « casser » la nuque comme indiqué sur le dessin (les Occidentaux sont moins souples que les Indiens, et la jonction entre le buste et le crâne est fragile) : sortez la poitrine et levez la tête de manière à regarder devant vous ou légèrement vers le haut. Dans la posture équestre, veillez également à bien avancer le pied avant pour qu'il forme un angle droit avec le tibia.