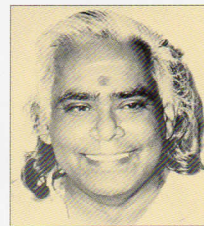


Swami Sivananda
(1887 – 1963)

TABLEAU D'ASANAS



Swami Vishnudevananda
(1927 – 1993)

« La santé est la vraie richesse. La paix de l'esprit est le vrai bonheur.
Le Yoga montre la voie ». Swami Vishnudevananda

Expirez, placez les bras le long du corps. Pour le cycle suivant, dans la position 4, étirez la jambe gauche en arrière en premier (changez de jambe à chaque cycle).

Expirez, mains jointes.

Inspirez, étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus.

Inspirez, étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus.

Expirez, penchez-vous en avant et placez les mains de chaque côté des pieds, la tête touchant les genoux.

Expirez, avancez le pied gauche au niveau du pied droit, la tête touchant les genoux.

Inspirez, étirez la jambe droite vers l'arrière, genou sur le sol, en gardant le menton levé.

Inspirez, avancez la jambe droite et placez le pied dans l'alignement des mains, en gardant le genou gauche sur le sol et le menton levé.

Retenez le souffle, faites une ligne droite avec le corps, les hanches parallèles au sol.

Expirez, soulevez le bassin et poussez la tête en direction des genoux

Inspirez, redressez la tête et la poitrine en gardant le bassin sur le sol, pieds joints et bras légèrement fléchis.

Expirez, posez les genoux, la poitrine et le front sur le sol.

SALUTATION AU SOLEIL Surya Namaskar

A pratiquer 12 fois



Centre Sivananda de Yoga Vedanta
www.sivananda.org/paris • www.sivananda.eu