

Yoga : la salutations au soleil

Description:

La salutation au soleil est un enchaînement de postures assez simples et accessibles à tous. Il n'est pas nécessaire de maîtriser le yoga pour la pratiquer. En général, elle se pratique le matin, mais peut également être pratiquée à tout moment de la journée.

Bienfaits :

La salutation au soleil offre de nombreux bienfaits :

- Elle élimine les toxines.
- Elle assouplit et renforce les muscles.
- Elle réveille en douceur l'énergie qui circule en nous.
- Elle dynamise l'esprit.
- Elle stimule les organes vitaux.
- Elle tonifie le système digestif.
- Elle active le système cardio-vasculaire

Exécution :

Deux possibilités,

1. Youtube vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=BYzwYA13yEQ>
2. Avec les images ci-dessous.

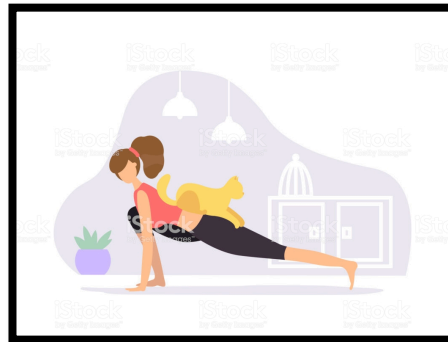
Programme / fréquence

- A pratiquer régulièrement, tous les jours, tous les deux jours, ou une à deux fois par semaine, *un peu c'est mieux que rien...*
- Première semaine : **Travailler les postures sans enchaînement**
- Deuxième semaine : **Travailler l'enchaînement lentement, 3 à 6 fois (droite et gauche = 1 tour)**
- Troisième semaine : **Effectuer l'enchaînement plus rapidement, 3 à 6 fois, essayer de mémoriser**
- Puis : **Effectuer l'enchaînement, au minimum 6 fois.**

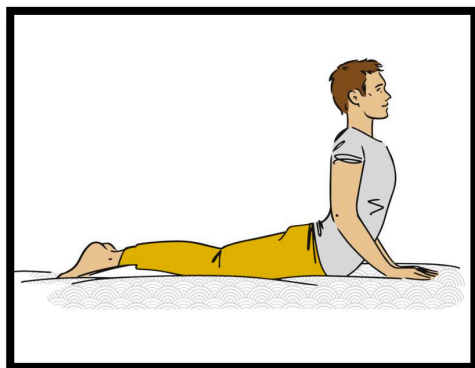
Postures à travailler de manière isolée, tenir les postures 30' au minimum



La pince debout

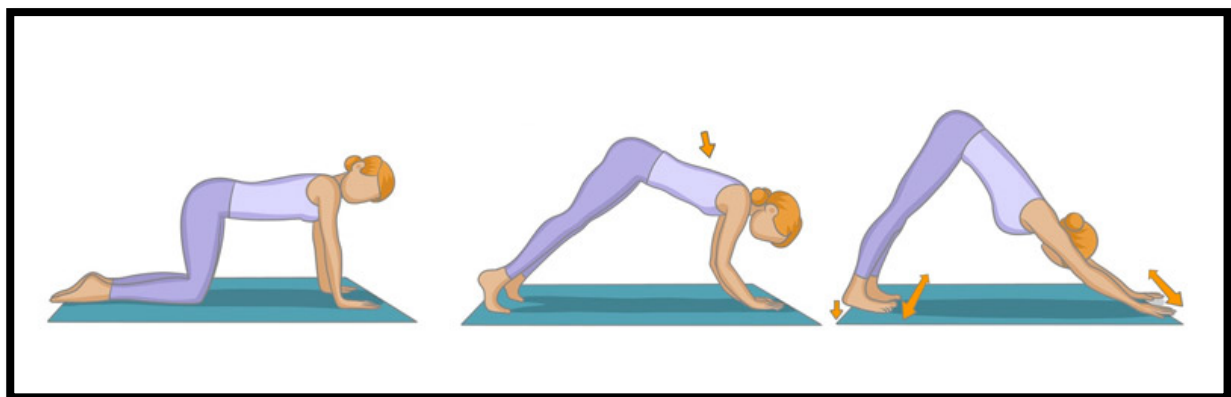
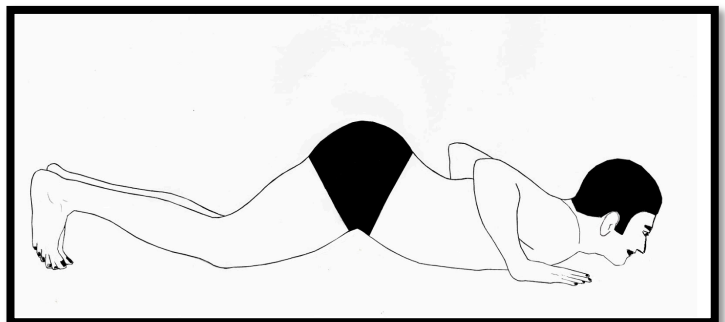


La fente



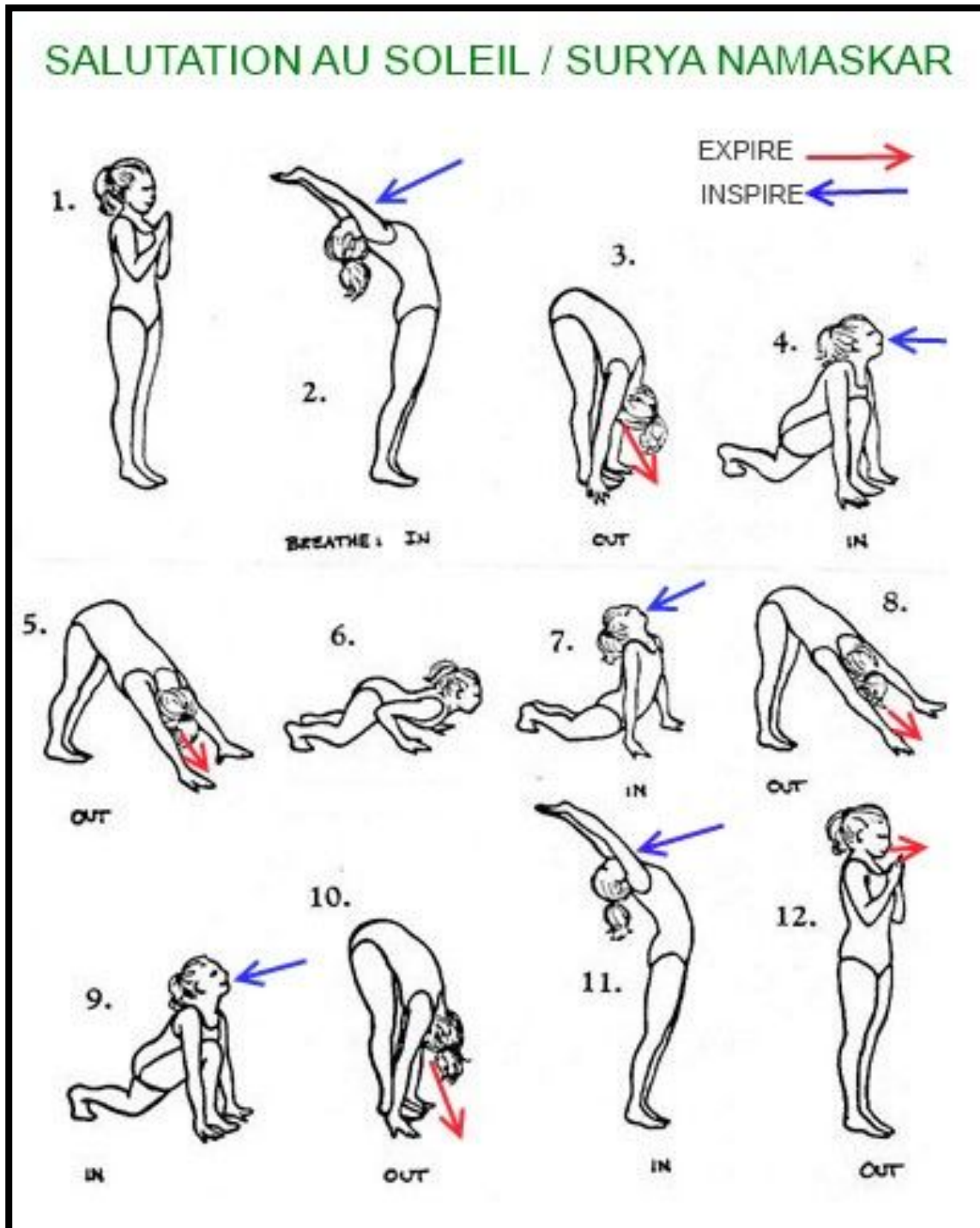
Le cobra

Les huit points



La montagne

salutations au soleil, l'enchaînement des postures, avec la respiration



Source : Fémini'Blog