

## SURYA NAMASKARA

### La salutation au soleil



ASANA	SIGNIFICATION	RESPIRATION	MANTRAS SOLAIRE	CHAKRAS
1. Pranamasana	— la posture de la prière	naturelle	Om Mitraya namaha	Anahata Chakra
2. Hasta uttanasana	— la posture des bras vers le ciel	inspiration	Om Ravaye namaha	Vishuddhi Chakra
3. Padahastanasana	— la posture des mains aux pieds	expiration	Om Suryaya namaha	Swasdhisthana Chakra
4. Ashwa sanchalanasana	— la posture équestre	inspiration	Om Bhanave namaha	Ajna Chakra
5. Parvatasana	— la posture de la montagne	expiration	Om Khagaya namaha	Vishuddhi Chakra
6. Ashtanga namaskara	— la salutation des huit points au sol	retention à vide	Om Pushne namaha	Manipura Chakra
7. Bhujangasana	— la posture du cobra	inspiration	Om Hiranyagarbaya namaha	Swasdhisthana Chakra
8. Parvatasana	— la posture de la montagne	expiration	Om Marechaye namaha	Vishuddhi Chakra
9. Ashwa sanchalanasana	— la posture équestre	inspiration	Om Adityaya namaha	Ajna Chakra
10. Padahastanasana	— la posture des mains aux pieds	expiration	Om Savitre namaha	Swasdhisthana Chakra
11. Hasta uttanasana	— la posture des bras vers le ciel	inspiration	Om Arkaya namaha	Vishuddhi Chakra
12. Pranamasana	— la posture de la prière	expiration	Om Bhaskaraya namaha	Anahata Chakra