

SALUTATION AU SOLEIL

YOGA

par **SPYROS KAPNIAS GARUDANANDA**
pour DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 5 séries

NIVEAU II 10 séries

NIVEAU III 15 séries

sans repos
entre les séries

* en option, passer et inspirer



1. Posture de la Montagne
Tadasana

inspirez, expirez



2. Mains au ciel
Urdhva Hastasana

inspirez



3. Flexion vers l'avant
Uttanasana

expirez



4. Posture* de l'équilibre
Adho Mukha Vrksasana Variation

inspirez



5. Planche
Ardha Chaturanga Dandasana

expirez



6. Bâton à quatre membres
Chaturanga Dandasana

expirez



7. Chien tête en haut
Urdhva Mukha Svanasana

inspirez



8. Bâton à quatre membres
Chaturanga Dandasana

expirez



9. Planche
Ardha Chaturanga Dandasana

expirez



10. Chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana

inspirez, expirez,
inspirez, expirez



11. Posture* de l'équilibre
Adho Mukha Vrksasana Variation

inspirez



12. Flexion vers l'avant
Uttanasana

expirez



13. Mains au ciel
Urdhva Hastasana

inspirez



14. Posture de la Montagne
Tadasana

expirez