

SURYA NAMASKARA

Aspect symbolique et sacré

Il existe plusieurs variantes de *Surya Namaskara*.

Surya Namaskara est un enchaînement des douze asanas qui ont des effets puissants et régénérateurs sur tout l'organisme.

Surya Namaskara est une ode pour célébrer la fantastique aventure intérieure de la conscience humaine. C'est une bonne façon de rendre hommage à la source de la vie et de la création.

Surya Namaskara nous apprend à être en accord avec nos propres capacités et à respecter nos limites. Une magnifique occasion de mettre en pratique les enseignements issus du Raja Yoga, comme *Ahimsa*, le principe de non-violence et de bienveillance.



TADASANA, LA MONTAGNE

SuryaNamaskara commence par une posture d'unité, de rencontre en soi, avec soi. *Tadasana*, la Montagne, représente la réunion de toutes les possibilités, de tous les potentiels. C'est la plénitude du vide, la présence de l'absence.

Se tenir debout, le corps bien aligné et droit, illustre magnifiquement la liberté d'agir, l'indépendance et l'autonomie. Ici, tout est possible : aller de l'avant, s'asseoir, se coucher, reculer... C'est le moment de choisir.

Tadasana, posture d'attente et de présence au corps, au cœur, à l'esprit. Les pieds en contact avec le sol, le poids du corps bien réparti sur la surface de contact des pieds avec le sol.

Les paumes de mains jointes au centre de la poitrine en *Anjali Mudra* expriment les énergies non encore différenciées et toujours unies. Tenue en suspendant le souffle à poumons vides, la Montagne est l'expression même de l'immobilité, de l'attente, du calme et de la paix. C'est avant que la création ne se manifeste. Rien encore n'est exprimé. Ici, tout est possible dans une qualité de présence et de conscience à ce qui est.

Prendre le temps de se recueillir avec humilité, être simplement ici, dans l'instant, en se déposant **dans l'espace sacré du cœur, redécouvrir le sens profond et l'intention** sacrée de l'incarnation et de l'évolution humaine. Rare moment de parfaite intimité avec soi-même.



HASTA UTTANASANA

POSTURE DES BRAS VERS LE CIEL

L'inspiration entraîne l'ouverture du corps et en même temps l'engagement à rejoindre ce qu'il y a de plus élevé en nous : **notre nature véritable et profonde**, faite de pure Lumière et d'Amour infini.

S'étirer en souplesse vers le ciel avec **Hasta Uttanasana**, dans une légère flexion vers l'arrière, allonger tout le corps des talons au bout des doigts. La tête s'incline vers l'arrière pour suivre les mains du regard.

L'esprit divin en moi s'éveille. Aller chercher les énergies du ciel, du cosmos, celle dont nous avons besoin pour retrouver le sens véritable de la Vie.
Oser dire OUI à ce qui est.



flexion

PADAHASTASANA

FLEXION VERS L'AVANT



En expirant lentement et profondément, ***Padahastasana***, cette douce flexion vers l'avant, mains au sol, tête vers les genoux, marque le passage vers le monde matériel, vers le quotidien. **Diffusion du Prana, énergie de vie dans le corps tout entier.** L'action prend forme, la concentration devient parfaite et se place dans le ventre, dans la demeure du SOI, *Swadhisthana Chakra*, immense réservoir d'énergie.

La conscience pénètre de plus en plus dans la matière.



ASHWA SANCHALANASANA

Extension de la jambe droite vers l'arrière, genou au sol, en inspirant je relève la tête.

Je prends conscience des liens qui m'unissent au Créateur



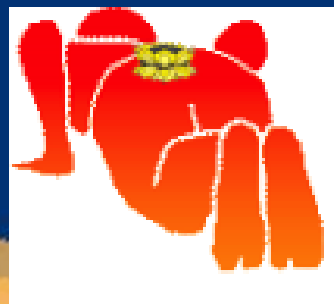
CHATURANGA DANDASANA,
LA PLANCHE



Extension de la jambe gauche vers l'arrière, dans une posture en plan incliné comme une planche. Mains et pieds bien en contact avec le sol, force et détermination sont nécessaires afin de faire un choix, le choix juste : continuer à descendre dans la matière ou retourner vers le ciel. (En suspension de souffle, si possible)

« Le libre arbitre, la liberté d'expression dont je jouis, sont sollicités à la croisée des chemins »

ASHTANGA NAMASKARA



En expirant, le corps prend contact avec le sol en huit points de contact :
orteils, genoux, poitrine, mains et menton.

Dans cette prosternation vers le sol, étape nécessaire afin que la conscience puisse se manifester avec une attitude intérieure de parfaite acceptation de ce qui est, dans l'instant, il suffit de prendre conscience des différentes étapes sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour augmenter la force physique, la force mentale et la force spirituelle dont nous aurons besoin pour élever la conscience.

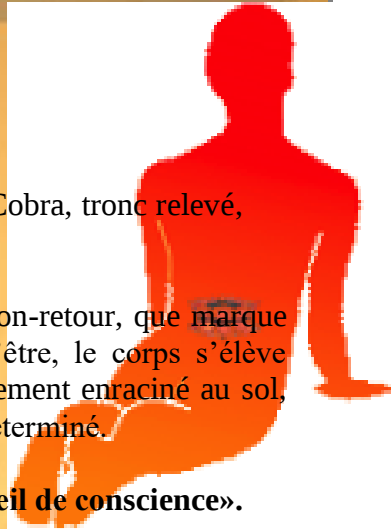
«La voie de la Libération m'est enfin révélée».

BHUJANGASANA,
LE COBRA
LE COVRA

En inspirant, se laisser glisser en Cobra, tronc relevé, jambes au sol.

À la fois, point culminant et de non-retour, que marque une ferme volonté d'aller vers l'être, le corps s'élève avec souplesse tout en étant fermement enraciné au sol, la poitrine s'ouvre, le regard est déterminé.

«J'opte pour l'évolution, l'éveil de conscience».



PARVATASANA,
LA PYRAMIDE



Sur une expiration, pousser fermement sur les mains tout en relevant le fessier vers le ciel, talons vers le sol.

Posture qui ressemble à une montagne, une pyramide, un triangle ou même un pont entre deux rives, autant d'images qui expriment un désir de s'élever, de se libérer. Ici, Une façon de marquer les efforts à faire afin de permettre à la tête, au cœur et au corps de retourner ensemble vers l'unité.

«Je jette un pont qui unit tout ce qui est en haut à ce qui est en bas, un pont entre ce qui m'attire et ce qui me retient, entre faire et être.»





ASHWA SANCHALANASANA

Sur une inspiration, retour de la jambe droite vers l'avant, genou gauche déposé au sol, si nécessaire, le bassin poussé vers l'avant comme pour se donner un élan vers l'avenir, la tête relevée, le regard franc et déterminé.

«Je me prépare à m'élancer avec confiance vers de nouveaux sommets libérateurs, à rejoindre ma nature profonde, faite de pure Lumière et d'Amour infini».

PADAHASTASANA,

En expirant, ramener la jambe gauche vers l'avant, mains au sol, tête vers les genoux, dans une posture à la fois de stabilité et d'humilité.



**«Je m'incline à
nouveau devant la
grandeur de la vie
et j'accepte la mission
de m'élever toujours
plus haut».**

HASTA UTTHANASANA

Inspirer, redresser le tronc en s'élançant vers l'avant,
vers le haut.

Envol vers les hauteurs en harmonie avec le **souffle
créateur et libérateur**, mains qui se rejoignent,
union des polarités positive et négative. Légère
flexion vers l'arrière, afin de permettre aux poumons
de se remplir à satiété,

«Je dis **OUI À LA VIE**».



PRANAMASANA



En expirant, les mains reviennent se placer devant la poitrine en *Anjali Mudra*.

Goûter au simple plaisir d'être là, avec une qualité de présence et de conscience plus grande.

Un nouvel art de se tenir debout, tout en sentant les énergies du ciel et de la terre circuler à travers tout l'être.

**Moment de grâce et d'unité,
sentiment profond de mission accomplie.**





Dans votre pratique, portez votre attention sur ces états à la fois de plénitude, de vide et de toutes les possibilités. Laissez cette intimité mystérieuse avec vous-même prendre place, sans effort, sans tension, sans résistance.

Goûtez simplement au plaisir d'être là, à ce rendez-vous avec vous-même. Laissez la Grâce et la Douceur de la Vie vous pénétrer.

Om SuryaNamaskara Namah,

Nous saluons le Maître intérieur en vous.