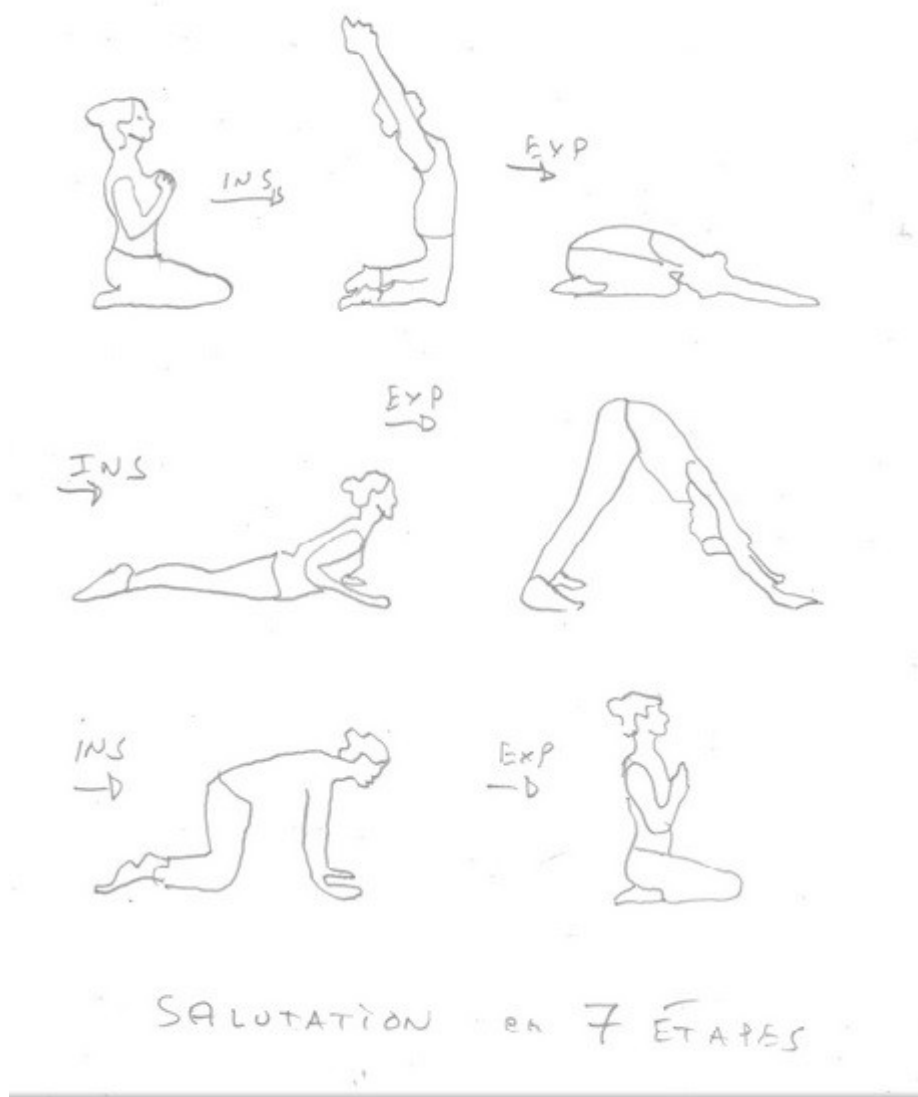


La salutation au soleil en 7 étapes (Surya Namaskar)



Si vous souhaitez modifier votre pratique et expérimenter un autre type de salutation au soleil, voici une variante intéressante qui se fait en sept étapes.

Répétez la séquence de 3 à 12 fois.

Les bénéfices

La salutation du soleil est bénéfique pour élever la température du corps (tapas). Qui dit soleil, dit plexus solaire. La salutation au soleil est un bon préambule à la méditation. Plus vous pratiquez la salutation au soleil, plus votre plexus solaire prend de l'expansion. Cela apporte de la stabilité mentale et accroît votre sens de l'intuition.

La salutation au soleil calme le mental et apaise l'appétit. On dit que cette pratique peut accomplir ce que plusieurs mois de diète ne peut pas.

Et surtout, souvenez-vous de garder le sourire.

Questions: daniel@yogapartout.com