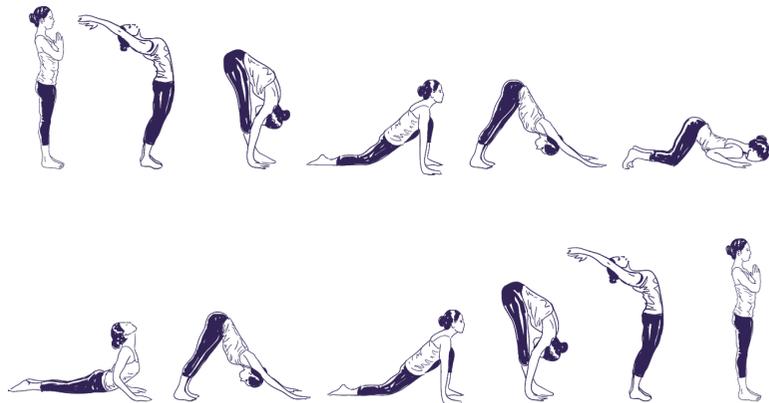


# SURYA NAMASKAR

## INVOQUER ET SALUER LE SOLEIL



- PRATIQUER LENTEMENT 12 SÉRIES, FACE A L' EST
- ÉVITEZ LE CÔTÉ MÉCANIQUE ET VIVEZ L' INSTANT PRÉSENT
- ACCOMPAGNEZ VOTRE PRATIQUE DE L' INVOCATION À GAYATRI MANTRA (PLAGE 8 DU CD "LES CINQ ÉLÉMENTS")

- CHANTEZ 3 FOIS "OM" POUR INITIER CHAQUE SÉRIE, LES MAINS JOINTES DEVANT LE COEUR
- COMMENCEZ LA SÉRIE EN INSPIRANT LE SON "HA" (PENSEZ LE SON DANS LES MOUVEMENTS D' OUVERTURE)
- SOUFFLEZ LE SON "HÛM" PENDANT L' EXPIRATION (SOUFFLEZ SANS VIBRER LE SON DANS LES MOUVEMENTS DE RETOUR VERS SOI)

PUIS

- ALLONGEZ VOUS AU SOL POUR 3MN DE DÉTENTE PROFONDE, AVANT DE REVENIR EN POSTURE D' ASSISE POUR 15 MN DE MÉDITATION.
- SOURIEZ DANS LE SILENCE. QUE LA LUMIÈRE SOIT AVEC VOUS !

