

CyrFitness

LES SALUTA- TIONS AU SOLEIL

Une bonne manière de débiter
sa pratique personnelle



Les Salutations au Soleil

I. QU'EST CE QUE C'EST ?

3

II. PARLONS DE LA RESPIRATION

4

III. QUELS MOUVEMENTS VONT ÊTRE UTILES ?

5

IV. LES DIFFÉRENTS TYPES DE SALUTATION AU SOLEIL

6

V. À TOI DE CRÉER TA PROPRE SALUTATION !

12

Glossaire des postures

Après plusieurs années à enseigner le yoga, et de nombreuses formations suivies avec différents organismes, j'ai eu envie de vous proposer ce petit livret de salutations au soleil. Celles-ci me servent au quotidien pour me réveiller, me déverrouiller et me faire passer une bonne journée ! Alors c'est tout naturellement que j'ai eu envie de partager ma méthode et mes connaissances avec vous !

Je m'appelle Cassandra et je suis coach sportif diplômée d'état spécialisée dans les méthodes dites *douces* comme le Yoga et le Pilates.

Je vous propose ici d'en apprendre un peu plus sur l'enchaînement aujourd'hui bien connu de « salutation au soleil », comprendre ce que c'est, d'où ça vient, décortiquer les plus connues, et pouvoir créer la sienne en fonction de ses besoins !

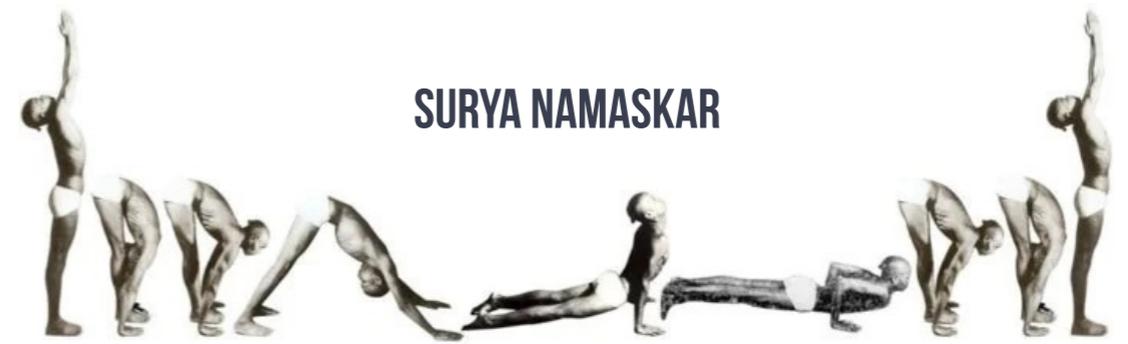
C'est parti ?!

I. QU'EST CE QUE C'EST ?

1. D'où ça vient ?

L'origine de cet enchaînement appelé Surya Namaskar en sanskrit, est bien entendu le berceau du yoga, quelque part du côté de l'Inde. Mais de savoir à quand remontait exactement cette pratique, c'est plus compliqué. Sa pratique « spirituelle » pourrait dater de plusieurs siècles, mais sa pratique physique et corporelle comme on la connaît aujourd'hui serait beaucoup plus récente qu'on le pense. Elle daterait du XVIIe siècle et ce pour un échauffement de l'armée secrète indienne du général Shivaji et de son gourou Ramdas, car l'enchaînement était somme toute assez physique et surtout ne nécessitait pas beaucoup d'espace au sol (la pratique des 108 pourrait bien y trouver également ses origines).

Mais c'est seulement au début du XXe qu'on retrouve plus précisément des traces écrites et un enchaînement d'asanas se rapprochant de ce qu'on pratique aujourd'hui en yoga avec la publication d'un livre regroupant les



différentes postures de la salutation (The ten-point way to Health : Surya Namaskar par le Raja de l'Aundh). On retrouvera ensuite la pratique de Sri Patabhi Jois quelques années plus tard dans les séries d'Ashtanga entre autres.

Plus de détails sur le site de Clémentine Erpicum 3heures48minutes.com

2. À quoi ça sert ?

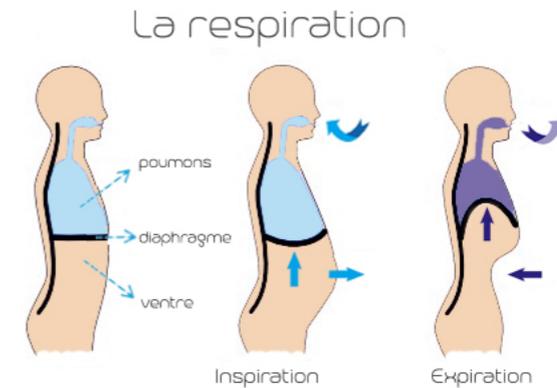
La salutation au soleil est une préparation du corps et de l'esprit. Pratiquée avec le souffle, elle échauffe, renforce et assouplit le corps par un enchaînement choisi de postures. Pratiquée en grand nombre elle peut même devenir un réel entraînement physique très complet !

3. Conseils

Le premier conseil que je peux vous donner, c'est de la pratiquer au moins 12 minutes par jour !

Alors préparez votre minuteur, et c'est parti !!!!

II. PARLONS DE LA RESPIRATION



Vidéo explicative en scannant ce code



1. En yoga traditionnel

Je ne vais pas spécialement vous détailler ici le fonctionnement de la respiration, mais juste vous expliquer traditionnellement comment on utilise la respiration dans la salutation.

L'idée est assez simple :

- on inspire sur les ouvertures
- on expire sur les fermetures

Avec cette méthode, on respire principalement « par les côtes ». Il suffit donc de suivre les mouvements de notre corps, ce qui est assez agréable à pratiquer. Mais ...

2. La respiration physiologique

Quézaco ? C'est la respiration dont notre corps est programmé pour... Et ça change tout !!!

Si vous observez votre respiration au repos, celle que vous utilisez sans réfléchir, allongé sur le dos avant de vous endormir, et bien ce n'est pas du tout une respiration thoracique mais bien abdominale qu'on utilise. En théorie l'inspiration est donc passive (elle se fait sans l'utilisation de nos muscles conscients) alors que l'on va devoir, en position verticale, utiliser nos muscles expirateurs pour lutter contre la gravité. Ce qui va considérablement changer la façon de respirer durant les salutations.

3. Ma façon de respirer

Personnellement, je vais donc rechercher à expirer durant les mouvements et rechercher la stabilité sur les inspirations. Cela ralentit la cadence, mais c'est très intéressant à pratiquer !

Attention, si je veux activer mon entraînement, je repasserais à une version plus dynamique sans pause sur les phases inspiratoires. (Cf chapitre V)

III. QUELS MOUVEMENTS VONT ÊTRE UTILES ?

L'avantage de la Salutation au Soleil, c'est que d'un point de vue postural, elle est très complète !!

On va pouvoir y travailler en mobilité, en renforcement, en souplesse, le trio gagnant ! Et même en cardio grâce à la respiration !

Voici les différentes postures de base utilisées pour l'enchaînement :



1. Une posture d'ancrage debout, la plupart du temps
Tadasana



2. Un étirement de l'avant du corps debout,
Urdhva Tadasana



3. Une flexion avant,
Uttanasana



4. Un passage au sol qui travaillera souplesse et renfo,
ici *Adho Mukha Svanasana*

Et le retour en sens inverse pour revenir debout et pouvoir enchaîner « à l'infini » les salutations. La partie au sol va varier en fonction des besoins de chacun, et bien sûr on pourra adapter aussi en fonction de la souplesse et des difficultés rencontrées.

On peut latéraliser ses salutations (c'est assez utile lors de la pratique des 108 pour savoir où on en est), mais ce n'est pas obligatoire, nous le verrons dans le chapitre suivant.

IV. LES DIFFÉRENTS TYPES DE SALUTATION AU SOLEIL

Il existe donc plusieurs types de salutations dans le monde du yoga moderne (au Soleil, à la Lune, à la Terre, à la Lumière...) mais pour ce livret, je souhaitais vous présenter déjà les différentes salutations au Soleil connues, car c'est une bonne entrée en matière pour une pratique quotidienne personnelle. Comme vous le savez, si vous souhaitez pratiquer le yoga, quels que soient vos objectifs, ce sera la régularité qui payera ! Pour la partie posturale comme pour les autres (dans l'hygiène de vie, le travail respiratoire, la partie spirituelle etc...). Vous n'êtes bien sûr pas obligé de pratiquer tous les jours, mais je vous promets que si vous y arrivez, vous le ressentirez plus rapidement dans votre corps. Attention cependant à ne pas vous mettre la pression pour y arriver, car vous en perdriez les bénéfices. Le tout est de trouver son propre rythme, et de pratiquer en conscience, sans obligation particulière, sauf celle d'aimer ce que vous faites !

Je vais donc vous décortiquer 2 salutations au soleil, les plus largement utilisées en cours, et les différences entre elles :

1. La salutation du Hatha Yoga
2. La salutation A qui vient de l'Ashtanga Yoga

1. LA SALUTATION DU HATHA YOGA

Celle-ci s'effectue d'un côté puis de l'autre avec la respiration traditionnelle, et beaucoup de fluidité.

La respiration se fera donc de manière à inspirer sur les ouvertures, et à expirer sur les fermetures.

Commencez par descendre et remonter par le pied droit comme ci-dessous, et ensuite refaites la même chose en commençant par le pied gauche.



Tout réside dans la fluidité : 1. J'expire avant de partir. 2. J'inspire pour m'étirer vers le haut et l'arrière. 3. Je tourne mes paumes de mains vers l'avant pour effectuer une pince debout, mains de chaque côté des pieds (je peux fléchir mes genoux). 4. J'inspire pour reculer mon pied droit en fente et m'auto-grandir. 5. Je garde l'air dans mes poumons pour effectuer une planche pieds serrés (je retiens mon souffle). 6. En soufflant je pose mes genoux au sol, mon sternum, et mon menton (avec mes orteils et mes mains, cela donnera bien la « posture aux 8 points »). 7. Je me déroule vers l'avant et le sol en partant des orteils pour dérouler ma colonne et me redresser en cobra en inspirant (jambes serrées et mains au niveau des côtes). 8. En expirant je retourne mes orteils et repousse mes mains du sol pour monter mon bassin et arriver pieds serrés dans la posture de la montagne. 9. En inspirant je repasse mon pied droit entre mes mains dans la fente. 10. J'expire pour ramener mon pied gauche à côté du pied dans la pince debout. 11. Je me redresse idéalement dos plat pour aller m'étirer vers le haut et l'arrière. 12. J'expire pour ramener mes mains devant mon sternum, et pouvoir tout recommencer par le pied gauche en premier.



Scan ce QR code
pour découvrir
l'enchaînement en
vidéo (2/7)

* Petite précision sur Ashva Sanchalanasana, la posture équestre. Très souvent cette posture est pratiquée de manière beaucoup plus exagérée que ce que je vous propose (le genou plié très en avant, le visage vers le ciel etc.) Si cela vous fait du bien, je n'en vois pas spécialement d'inconvénient, mais personnellement je préfère me concentrer sur mes sensations d'étirement du psoas de la jambe arrière, et la pratiquer en m'auto-grandissant pour garantir la sécurité de ma colonne vertébrale. On pourra éventuellement choisir de ne pas poser le genou arrière, en retournant les orteils au sol.

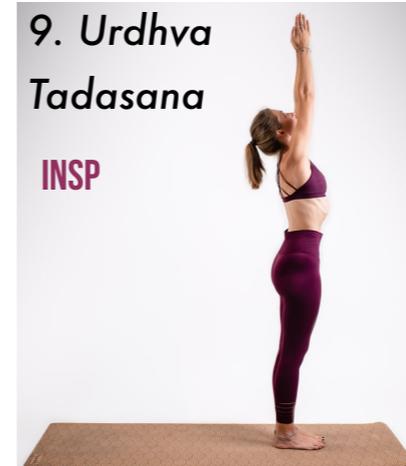
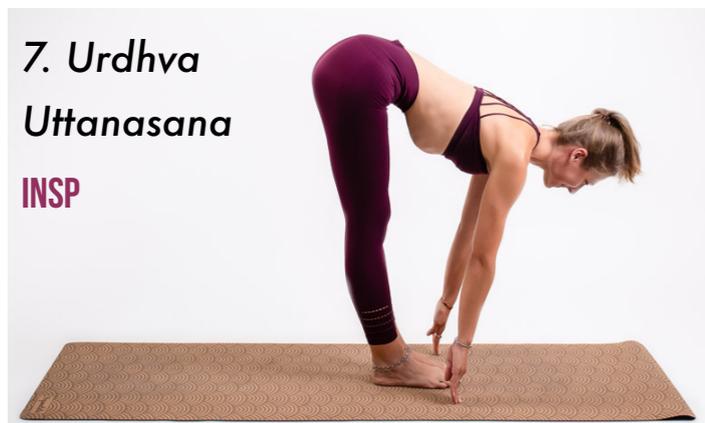
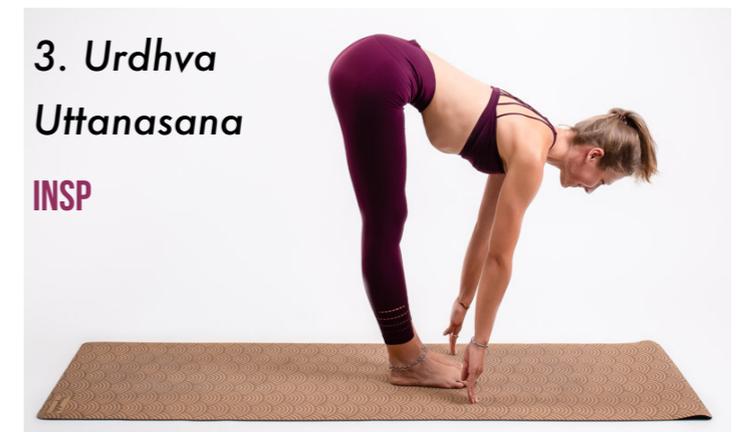
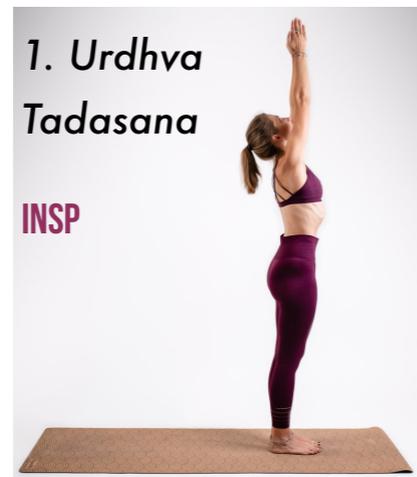
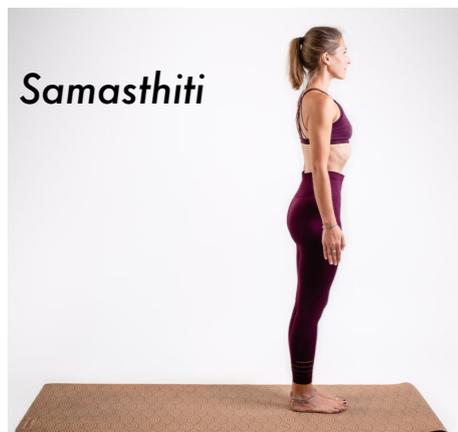
Pensez d'ailleurs à ce que vos ouvertures se fassent au maximum vers le haut, plutôt que directement vers l'arrière, cela vous évitera des douleurs aux lombaires.

* * On pourrait ici penser que je suis en posture du chien tête en bas, mais si vous regardez bien, j'ai les pieds serrés (oui, toute cette salutation se fait les pieds serrés, comme dans le cobra (*Bhujangasana*) car comme vous le savez un serpent n'a pas deux queues) ! Donc non, pas de Chien tête en bas ici mais bien la posture de la montagne (*Parvatasana*, *Parva* signifiant « montagne » en sanskrit, et *asana* « posture » comme vous le savez déjà), car nous adoptons bien ici une posture de montagne. À ne pas confondre avec *Tadasana* qui se traduit de la même façon mais qui fait référence à la montagne de par son ancrage pieds dans le sol, et de sa verticalité...

2. LA SALUTATION AU SOLEIL A

Celle-ci nous vient de Sri Pattabhi Jois, le père de l'Ashtanga Yoga (cf la pratique des séries fixes, à ne pas confondre avec les 8 branches du yoga des *Yoga Sutras*).

Elle s'effectue toujours du même côté (en commençant par le pied droit), car dans l'idée, avec la pratique il sera faisable de sauter directement vers l'arrière et vers l'avant pour l'effectuer.



La Salutation A est très codifiée, et se pratique en comptant en sanskrit comme suit en Ashtanga :

Découvrez-la
en vidéo ici !



Départ en *Tadasana* à l'avant du tapis = *Samasthiti*

EKAM (=1) Inspire pour monter les bras par les côtés

DVE (=2) Expire pour descendre les bras par les côtés et se fléchir en avant pour aller dans la pince debout

TRINI (=3) Inspire pour allonger le dos vers l'avant dans la pince debout (c'est la demie-pince)

CATVARI (=4) Expire pour sauter dans la planche basse (le bâton à 4 roue, donc idéalement rien ne touche le sol à part les mains et les orteils)

PANCA (=5) Inspire dans le chien tête en haut

SAT (=6) Expire dans le chien tête en bas, et reste 5 respirations dans la posture

SAPTA (=7) Inspire pour sauter pieds entre les mains et revenir dans la posture de la demie-pince

ASHTAU (=8) Expire dans la pince debout

NAVA (=9) Inspire pour remonter bras par les côtés/dos plat pour t'étirer vers le haut

Et expire dans *Samasthiti*

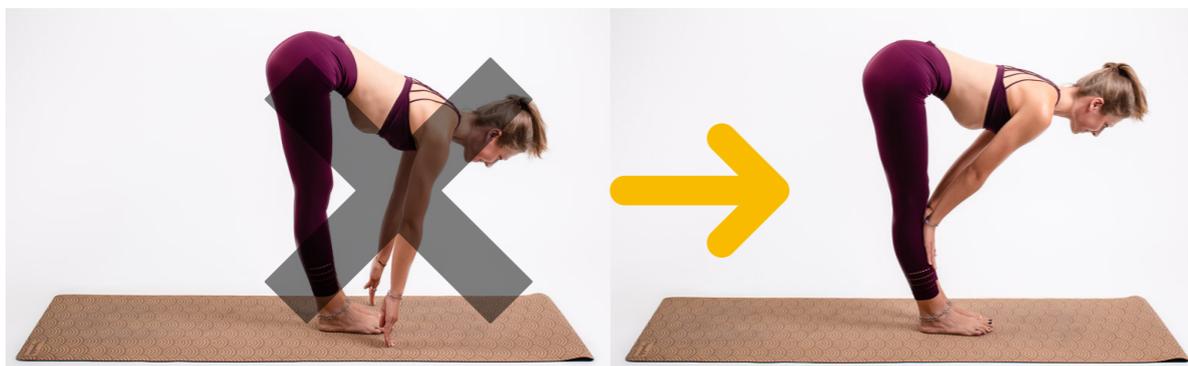
Il existe également les salutations B & C en Ashtanga Vinyasa qui rajoutent quelques postures, je vous propose de les consulter via ma page YouTube (cf vidéo 4/7 du QR code).

Voici ici quelques **variantes** pour adoucir cette dernière salutation qui peut parfois être trop intense :

Dans la pince debout (*Uttanasana*) pour coller le ventre contre les cuisses pensez à fléchir les genoux.

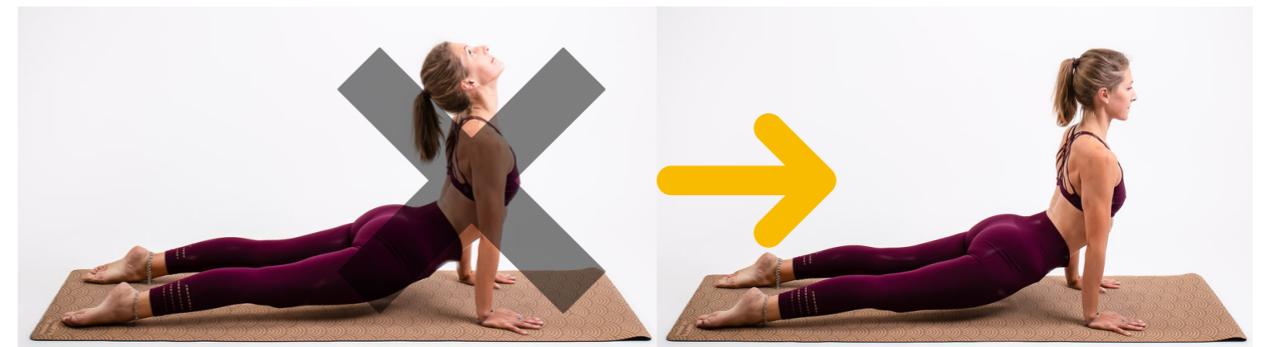


Et dans la demie-pince, placez vos mains sur les tibias plutôt qu'au sol pour allonger votre dos (jambes tendues ou non).

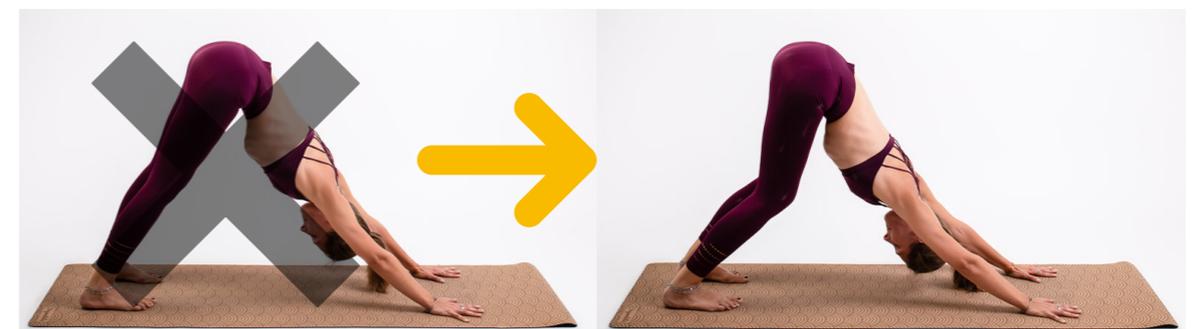


Pour descendre effectuer le « *Vinyasa* », au lieu de sauter pour la partie au sol, vous pouvez **descendre en marchant**, en commençant toujours par le pied droit.

Dans le Chien tête en haut, vous n'êtes pas forcé de regarder vers le ciel, surtout si vous avez des douleurs de cervicales. Le menton légèrement rengorgé fera tout aussi bien l'affaire.



Dans le Chien tête en bas, gardez les genoux fléchis !! Cela vous permettra de garantir l'allongement de votre dos ! Vous pouvez même garder les talons décollés du sol pour monter encore plus votre bassin.



V. À TOI DE CRÉER TA PROPRE SALUTATION AU SOLEIL

Dans ce chapitre nous allons essayer ensemble de créer la salutation qui vous correspond, et sachez qu'en pratiquant régulièrement vous pourriez même être tenté d'improviser en fonction de vos besoins du jour !

L'idée est de se faire une routine matinale, afin de l'enregistrer mentalement, et de la faire régulièrement pendant 4/5 semaines avant de la faire évoluer, ou la changer.

- Il faut alors se demander ce dont on a besoin en ce moment ?
 - étirement
 - renforcement
 - de quelle zone
- De combien de temps je dispose ?
 - idéalement 12 minutes
 - plus de 12 minutes
 - moins de 12 minutes

Je vous conseille de ne pas faire trop long au début, pour ne pas à avoir beaucoup à enregistrer. Et quand vous ferez évoluer votre routine, vous pourrez l'allonger.

Comment ?

Je vous montre quelle est ma salutation de base juste après, et comment je l'allonge en rajoutant des postures avant ou après le « *Vinyasa* ».

Mais d'abord je vais devoir vous expliquer plus précisément ce qu'est un « **Vinyasa** ».

1. LE VINYASA

Découvrez ici une vidéo explicative détaillée pour apprendre pas à pas comment bien réaliser un vinyasa (5/7)



Un « Vinyasa » c'est une partie de la Salutation au Soleil qui nous permet de lier les postures en Ashtanga/Vinyasa. En sanskrit *Nyasa* peut se traduire par « placer » ou « toucher », et *Vi* « d'une certaine façon ». Le Vinyasa yoga est un dérivé de l'Ashtanga yoga, et donc comme nous l'avons vu pour la Salutation au Soleil A, on pourrait traduire ce terme par « la synchronisation du mouvement et de la respiration ». Cet enchaînement de 4 postures principales, en synchronisation avec le souffle, est un outil indispensable dans le yoga moderne dispensé aujourd'hui un peu partout dans le monde. Mais attention à ne pas le faire à la va-vite ! Bien appris, ce *Vinyasa* vous débloquera des portes insoupçonnées dans votre corps !

Je vais donc essayer de vous en donner les clés ! Je vous conseille dans un premier temps de venir souffler pour aller dans la posture pour engager votre centre, et de stabiliser celle-ci en inspirant :

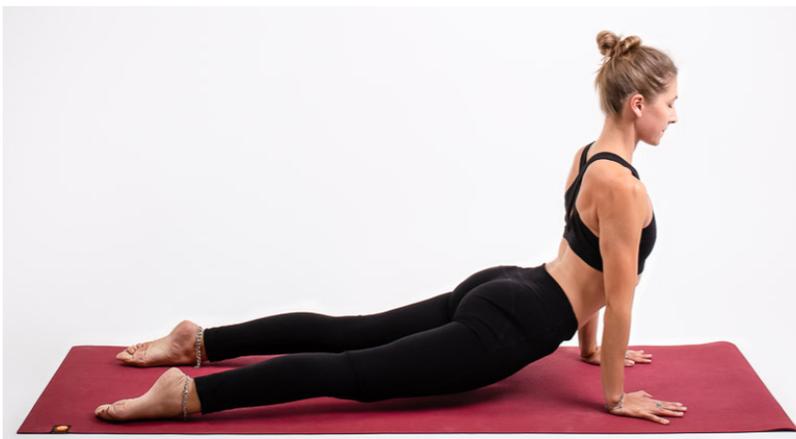


1. Posture du Guetteur, ou de la Planche.

L'idée est de s'auto-grandir sur les mains, et si possible les pieds (on peut bien sûr poser ses genoux). Attention, c'est un gainage, il conviendra donc d'utiliser son centre (périnée + transverse) pour ne pas creuser le dos.

2. Posture du Bâton à 4 roues, ou de la Planche basse.

On va descendre ici au ras du sol sans le toucher (si vous ne pouvez pas descendre aussi bas ce n'est pas grave). C'est une pompe triceps de laquelle on ne remonte pas ! Elle peut bien sûr se faire sur les genoux !



3. Posture du Chien tête en haut.

Ne la confondez pas avec le Cobra ! Même si on peut la faire genoux au sol, on ne posera surtout pas son bassin ! Et surtout elle se fait sur des bras tendus, un peu projeté vers l'avant pour limiter la flexion lombaire.

4. Posture du Chien tête en bas.

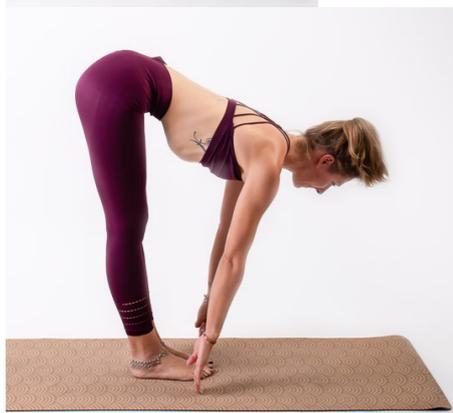
Comme on l'a déjà vu, on peut adapter cette posture si besoin. Et vous avez vu, tout l'enchaînement se fait « pieds largeur du bassin » !



2. MA SALUTATION DE BASE



Tout d'abord, je monte mes bras en expirant pour aller m'étirer vers le haut en inspirant.



Puis je fais une flexion avant en soufflant, j'étire mon dos vers l'avant en inspirant.



Et je continue ma flexion en soufflant, et je stabilise en inspirant, ventre contre les cuisses.



Puis je recule ma jambe droite en arrière, et je reste plus ou moins longtemps dans la posture pour étirer mon psoas.



Ensuite, sur les premières répétitions, je passe quelques instants à mobiliser ma colonne pour déverrouiller mon dos, avant de remplacer cette étape par un *Vinyasa*.

Puis je remonte par la jambe droite
(déformation de l'Ashtanga ^^)
en restant là aussi plus ou moins longtemps pour étirer mon autre psoas.



Après souvent une ou deux versions lentes, comme je viens de vous présenter, je fais donc des *Vinyasas* pour la partie au sol.



Je vous montre ce
que ça donne dans
une vidéo à
retrouver en
scannant ce QR code

Parfois j'accélère la cadence en respirant plus vite ou en utilisant la respiration plus « traditionnelle ».

Souvent, pour faire mes 12 minutes, j'alterne en faisant 2 salutations lentes, et 2 salutations rapides, 3 fois de suite, et j'aime terminer par 2 lentes à nouveau.

Suivez la vidéo de
l'enchaînement ici si
vous voulez suivre le
rythme !
C'est parti pour 12 min!



Et puis quand j'ai du temps devant moi, je rallonge mes salutations en additionnant des postures après mon *Vinyasa*, avant de remonter. Pour ne pas m'embrouiller (généralement je fais ça le matin pour me réveiller), je fais les deux côtés de la même posture dans la même salutation. En partant du Chien tête en bas, je décolle d'abord le pied droit pour l'emmener vers l'avant du tapis et m'installer dans une posture pendant une ou plusieurs respirations. Puis je reviens par un *Vinyasa* ou directement en Chien tête en bas, et je fais la même chose de l'autre côté. Et je finis ma salutation en remontant à l'avant de mon tapis. Je vous partage quelques idées de postures sur la page suivante.

3. IDÉES DE POSTURES À RAJOUTER

Trikonasana



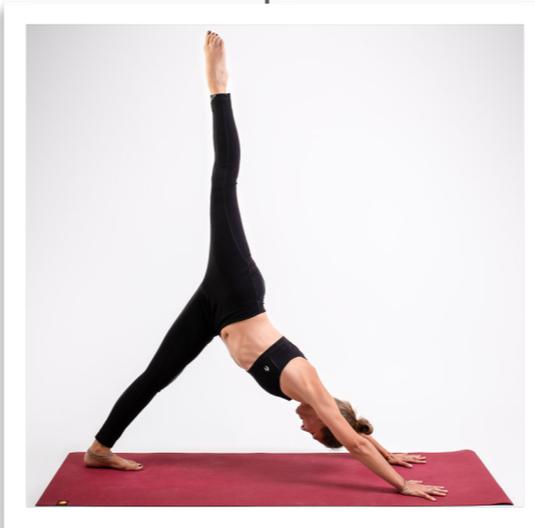
Utthan Pristhasana



Utthita Utthan



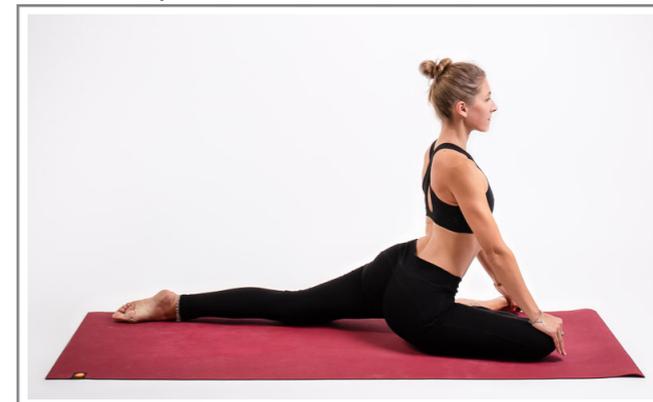
Virabhadrasana I



Virabhadrasana II



Godhapitham



Camatkarasana



Prasarita



4. ET MAINTENANT À TOI DE JOUER !

En ayant appris tout cela, c'est à toi maintenant de te lancer !

Bien sûr tu peux commencer simplement en utilisant les vidéos que j'ai mises à ta disposition en ligne, et refaire simplement ce que je propose. Et quand tu seras à l'aise, tu pourras créer ta propre routine !

Rappelle toi, l'idée est de se déverrouiller et de mettre sa machine corporelle en route ! Donc on s'étire en douceur, vers le haut, vers l'avant, le dos, les jambes etc, et on intensifie progressivement en fonction de ses ressentis corporels. Savais-tu au passage que la nuit nous perdons en température qui en général est aux alentours de 37° ? Et oui, on perd $1,4^{\circ}$ en moyenne, donc il faut bien les reprendre le matin en se levant ^^

Alors, on sort son tapis et on pratique ?

Et pour rappel, n'oublies pas de respirer ! C'est la clé de presque tout ! Mais on pourra en reparler si ça t'intéresse dans un autre livret !

GLOSSAIRE

Adho = vers le bas

Asana = posture

Ashtangasana = posture aux 8 membres

Ashva = le cheval

Bhujangasana = posture du cobra

Camatkarasana = posture de la « créature sauvage »

Chaturanga = 4 membres

Dandasana = posture du baton

Godhapitham = le lézard

Hasta = Main

Hastasana = posture de mains

Mukha = le visage

Namaskar = salutation

Pada = Pied

Parvatasana = posture de la montagne

Pranamasana = posture de la prière

Prasarita Padottanasana = posture des pieds écartés

Pristhasana = posture du lézard

Samasthiti = posture debout

Sanchalan = mouvement de progression

* **Ashva Sanchalanasana** = posture du cavalier

Surya = soleil

Svana = le chien

Tadasana = posture de la montagne debout

Trikonasana = posture du triangle

Urdhva = vers le haut

Uttanasana = posture de l'étirement intense

Utthan = étirement

Utthita = étendu

Vinyasa = placer d'une manière spécifique

Virabhadrasana = posture du guerrier

Yoga = beaucoup trop de définitions

Bienvenue chez CyrFitness



*Cours collectifs en petits groupes, ou en individuel pour vous accompagner au mieux.
Bientôt le retour des cours en ligne pour vous permettre de pratiquer de chez vous sans avoir besoin de vous déplacer !*

CyrFitness c'est quoi ?

C'est ma petite auto-entreprise basée en Touraine depuis plus de 10 ans ! Je vous accompagne en collectif ou en individuel, occasionnellement ou de manière plus

régulière selon vos besoins pour que vous réappreniez à prendre soin de vous !! N'hésitez pas à me contacter en cas de besoin pour que l'on en discute !

Prenez soin de vous !

Cassandra