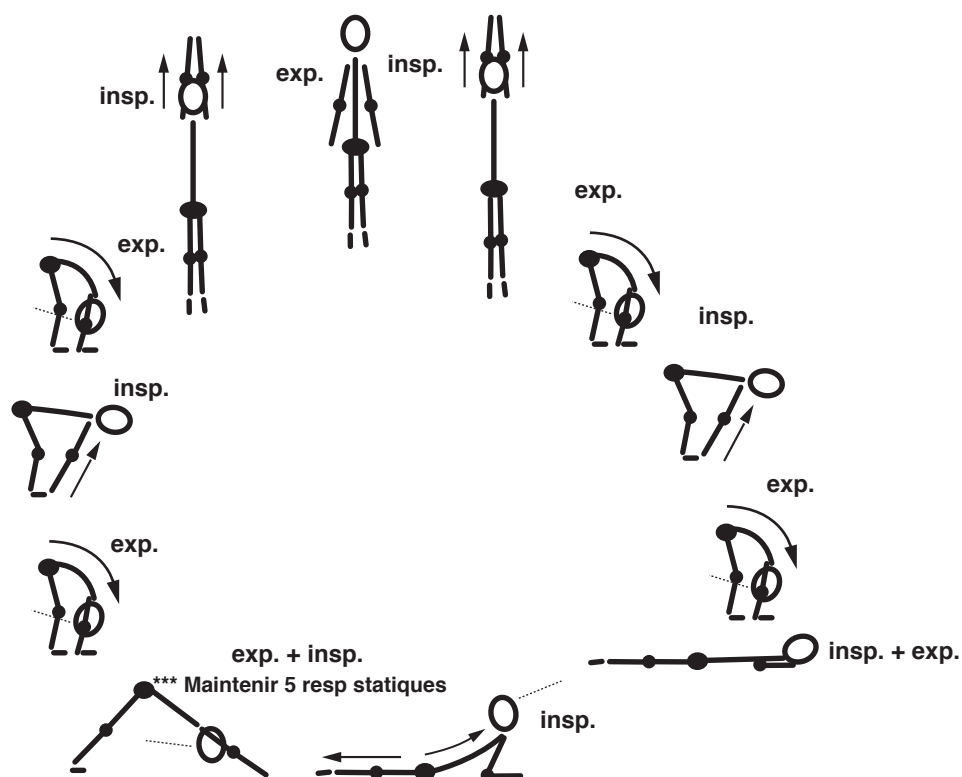


# Salutation au Soleil - Phase I Suryanamaskara



Un peu d'histoire...

La Salutation au Soleil ne fait pas partie des postures traditionnelles. Elle origine de la Perse antique où l'on adorait le soleil, c'est-à-dire le feu, l'un des cinq éléments, générateur de lumière, de chaleur, de vie et symbole d'immortalité. Les descendants des Aryens, nomades d'Europe Centrale qui se fixent en Perse environ 2500 ans avant J.C., introduisirent cette croyance en Inde, des siècles plus tard. Au contact de la civilisation indienne et du yoga, la salutation au soleil, jusqu'alors contemplative, prit la forme dynamique que nous lui connaissons aujourd'hui.

Et ses bienfaits...

Tout d'abord, la Salutation au Soleil réchauffe le corps et les muscles. Elle accélère le rythme cardiaque et la respiration sans toutefois fatiguer ou essouffler. Elle active la digestion et aide à éliminer la constipation car les mouvements étirent, compressent et ainsi, massent le système digestif. Elle tonifie également le système nerveux, relaxe, aide la concentration, la volonté, la décision. Elle favorise aussi le repos mental et le sommeil. Elle normalise l'activité des glandes endocrines par les mouvements de compression du cou.

Voici une EXCELLENTE façon de commencer la journée!!!