

# Chandra Namaskar

## Salutation à la Lune

*Il s'agit d'une variation de la salutation à la Lune, car il en existe plusieurs.*

*Cette salutation sollicite beaucoup les genoux, n'hésitez donc pas à les poser sur une double épaisseur de tapis, sur une étoffe repliée ou sur un coussin pour rester à votre aise.*

*En cas de douleur aux genoux, ne faites pas les étapes 8 et 9.*

1



Assis sur les talons, chevilles en contact. Rentrez légèrement le menton, allongez le dos, la nuque, sommet de la tête vers le ciel. Joignez les paumes des mains devant le cœur, épaules relâchées.

2

Inspirez, montez sur les genoux et posez le pied droit devant vous en pliant le genou droit à angle droit.



3

Expirez, tendez les bras vers l'avant paumes vers le ciel et tranches des mains en contact. Penchez légèrement le buste vers l'avant en gardant le dos bien droit, genou droit vers l'avant. Captez l'énergie de la Lune dans les mains.



4

Inspirez, ramenez le dos dans l'axe vertical en écartant les bras sur les cotés, alignés à l'horizontale, paumes vers le ciel. Concentrez-vous sur la région du cœur.



5

Expirez, posez la main gauche ou le bout des doigts au sol et tendez la main droite vers le ciel. Fixez le regard vers la main droite, en vous concentrant sur l'alignement des bras.



6

Inspirez, ramenez le buste dans l'axe vertical en position 4. Expirez, posez la main droite ou le bout des doigts au sol et tendez la main gauche vers le ciel. Fixez le regard vers la main gauche.



7

Inspirez, ramenez le buste dans l'axe (position 4). Expirez et pivotez le buste vers la gauche regard vers la main droite. Inspirez, revenez en position 4.



8

Expirez, genou droit vers l'avant, bras droit vers l'avant paume vers le ciel. Simultanément, pliez le genou gauche et saisissez la cheville gauche avec la main gauche.



9

Inspirez, revenez en position 4. Expirez, genou droit vers l'avant, bras gauche vers l'avant, saisissez la cheville gauche avec la main droite



10

Inspirez, revenez en position 4. Le regard fixé vers l'avant, expirez et pivotez le buste vers la droite sans bouger la tête. Les bras, alignés, suivent le buste.



11

Inspirez, ramenez le buste dans l'axe vertical et les paumes des mains jointes devant le cœur. Relâchez les épaules et la nuque.



12

Expirez et asseyez-vous lentement sur les talons en gardant les mains jointes et le dos dans l'axe vertical.

Inspirez et expirez profondément. Recommencez la séquence de l'autre coté.

