

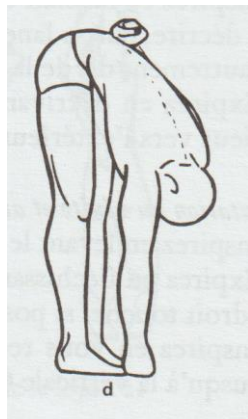
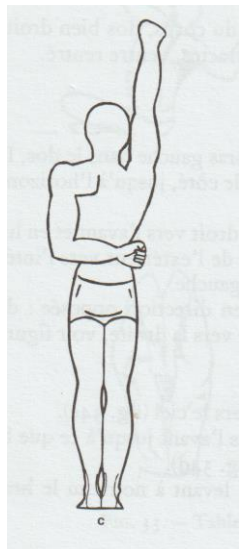
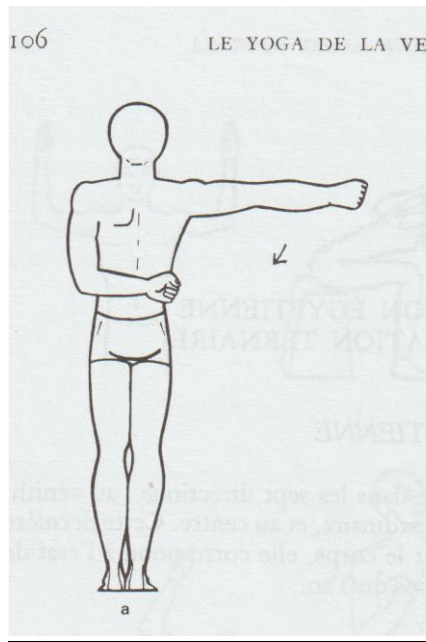
Pratique de LA SALUTATION AU SOLEIL "EGYPTIENNE" de Babacar Khan - 1er degré-

- - - Travail de la ceinture scapulaire et pelvienne; revitalisation générale du corps.- - -

Repérez les 7 points cardinaux:

Nord - Est – Sud - Ouest –

Zénith (le ciel)- Nadir (la terre) et le centre.



Mouvement avec le bras DROIT :

A) Vous êtes face au NORD

- 1) Posture debout, installez celle-ci, les bras le long du corps, poings fermés.
- 2) Placez l'avant-bras GAUCHE, coude plié, sur les lombaires.

Sur l'inspir :

- 3) avec le bras DROIT, dessinez en passant devant votre poitrine et en larges mouvements circulaires 6 cercles, de l'extérieur (droite) vers l'intérieur (gauche)

Sur l'expir:

dessinez 6 autres cercles dans la direction opposée (sens inverse)
Puis le bras revient le long du corps

Sur l'inspir :

- 4) Le bras s'élève ensuite vers le ciel (zénith) toujours point fermé

Sur l'expir

- 5) En pliant les genoux ou jambes tendues, fléchissez le buste vers l'avant et placez le poing droit entre les 2 pieds (nadir)

Sur l'inspir :

- 6) redressez- vous, étirement de la colonne et du bras à la verticale.

Sur l'expir :

- 7) Le bras revient le long du corps.
 - pivotez d'1/4 de tour sur votre DROITE et changez la position des bras.
 - placez l'avant-bras DROIT, coude plié, sur les lombaires et c'est le bras GAUCHE qui dessinera les cercles.

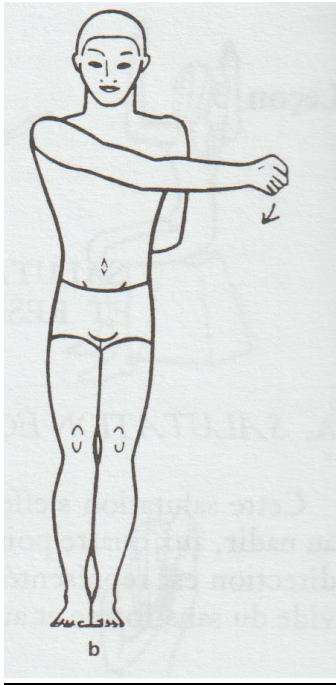
B) Vous êtes face à L'EST

Mouvement avec le bras GAUCHE.

L'avant-bras DROIT sur lombaires.

Exercice identique

A la fin, pivoter d'1/4 de tour –



C) Vous êtes face au SUD

Mouvement avec le bras DROIT ; L'avant-bras GAUCHE sur lombaires.
Exercice Identique.
Pivotez d'1/4 de tour

D) Vous êtes face à l'OUEST.

Mouvement avec le bras GAUCHE. L'avant-bras DROIT sur lombaires.
Exercice identique
Pivotez d'1/4 de tour

E) Vous êtes au point de départ, face au NORD et vous avez effectué un premier cercle :

NORD- EST- SUD- OUEST- NORD

#####

INVERSEMENT, le changement de direction (1/4 de tour) se fera maintenant sur votre GAUCHE/

Exercice identique A) B) C) D) E)

NORD- OUEST- SUD- EST-NORD

Vous venez de dessiner un nouveau cercle.

#####

RESTEZ DANS CE CENTRE DE LUMIERE, symbole de l'infini pour accueillir

Oxygénation, chaleur, tonicité, ressourcement. Mains jointes devant le coeur,

Belle pratique à toutes et tous