

CARNET DE ROUTE FORMATION SURYA NAMASKAR

SEMAINE 6 : TRAVAIL SUR LES TRANSITIONS

Cette semaine, pas de nouvelle posture 😊 Focus essentiel sur les transitions. Quelques conseils pour votre exploration hebdomadaire :

- C'est toujours le souffle qui guide le mouvement... jamais l'inverse. Laissez votre respiration démarrer votre mouvement, et laissez-la terminer le mouvement.
- Prenez votre temps. Pensez à bien stabiliser le corps avant d'entamer le mouvement.
- Durant les transitions, amenez votre attention sur votre nombril. Utilisez vos hanches pour bouger.
- Soyez attentifs à vos appuis, sur vos pieds, sur vos mains.

Rappel : Si une transition ou une posture est difficile, utilisez les variations. Vous sentez-vous libre de respirer pleinement, de rire, dans les postures et dans le mouvement ? Avez-vous encore de la liberté de mouvement dans la posture ? Durant le mouvement, êtes-vous capable de vous arrêter à tout moment ? Ou de changer complètement de trajet ? Il est très important que vous vous sentiez à l'aise à tout moment.

[N'hésitez pas à partager vos ressentis sur le forum !](#)

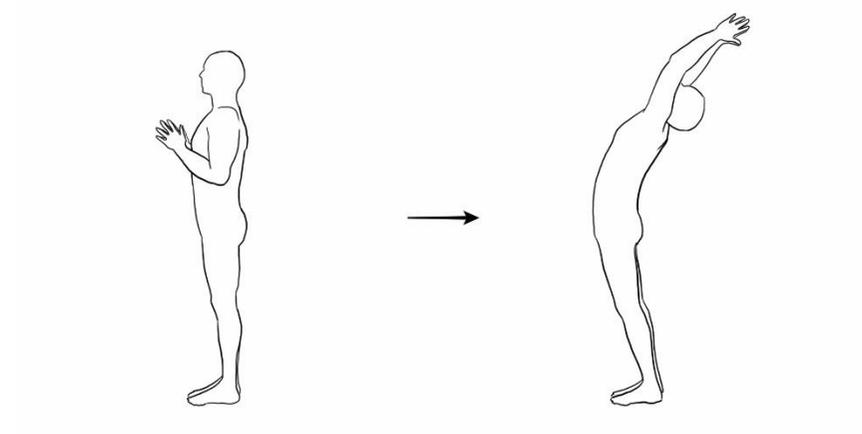
GAYATRI MANTRA

ॐ भूर्भुवः स्वः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

*oṃ bhūr bhuvaḥ svaḥ
tatsaviturvareṇyaṃ
bhargo devasyadhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt*

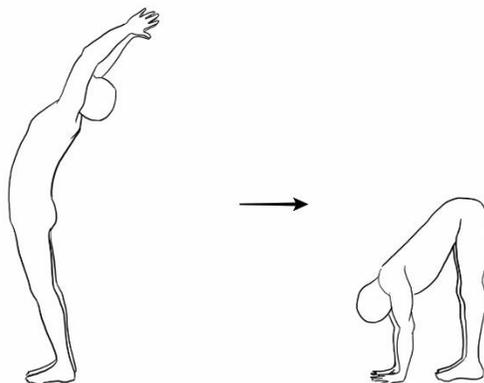
Que cette prière résonne dans les trois royaumes
Vénérons la force de la création
Méditons sur sa lumière divine
Pour que cette lumière illumine notre intellect

TADASANA – URDHVA HASTASANA



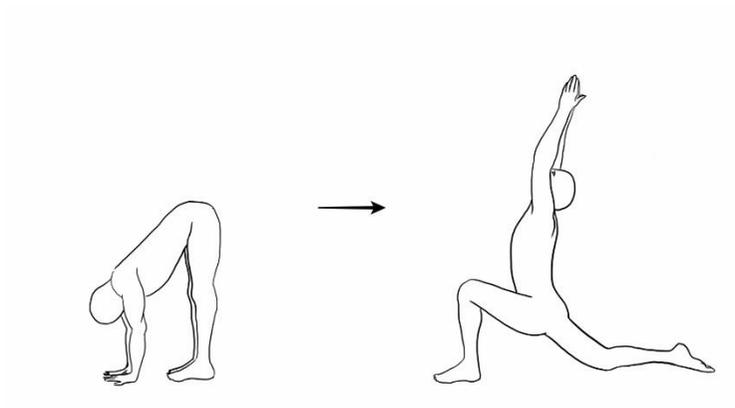
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de tadasana vers urdhva hastasana :

URDHVA HASTASANA – UTTANASANA



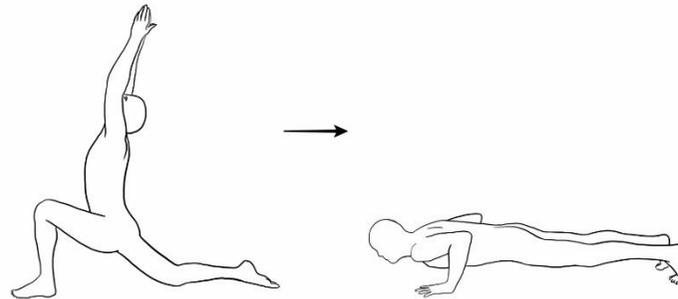
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de urdhva hastasana vers uttanasana :

UTTANASANA – ANJANEYASANA



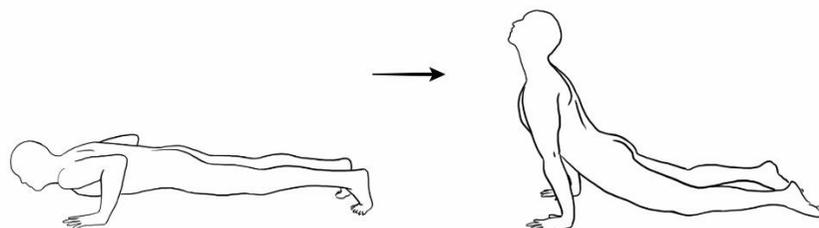
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de uttanasana vers anjaneyasana :

ANJANEYASANA – CHATURANGA



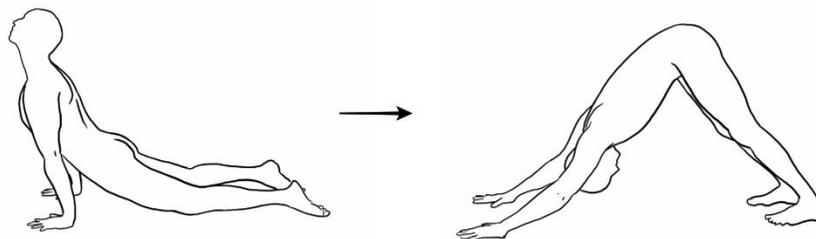
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de anjaneyasana vers chaturanga :

CHATURANGA – URDHVA MUKHA SVANASANA



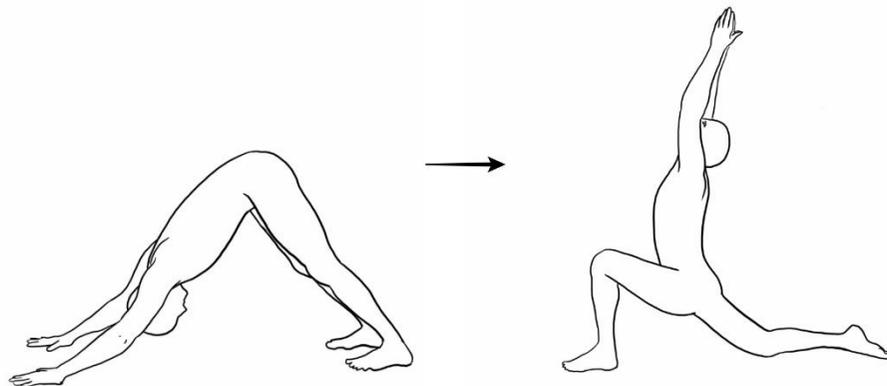
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de chaturanga vers urdhva mukha svanasana :

URDHVA MUKHA SVANASANA – ADHO MUKHA SVANASANA



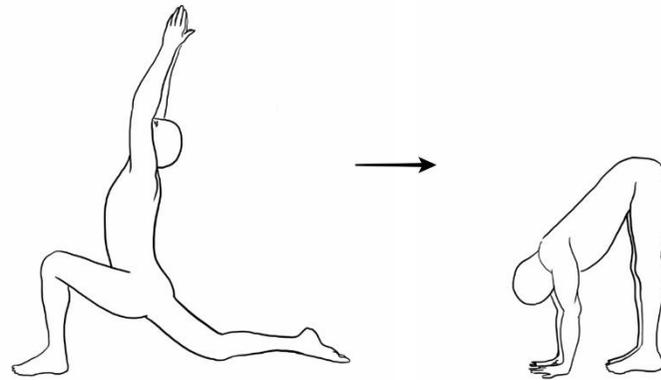
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de urdhva mukha vers adho mukha svanasana :

ADHO MUKHA SVANASANA – ANJANEYASANA



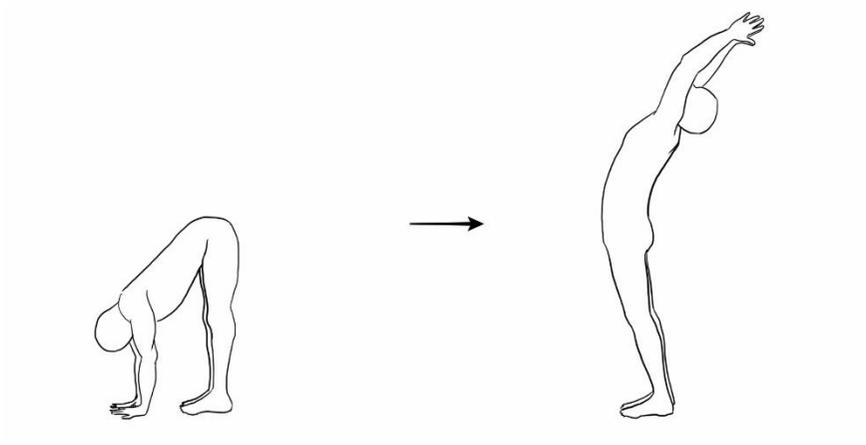
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de adho mukha svanasana vers anjaneyasana :

ANJANEYASANA – UTTANASANA



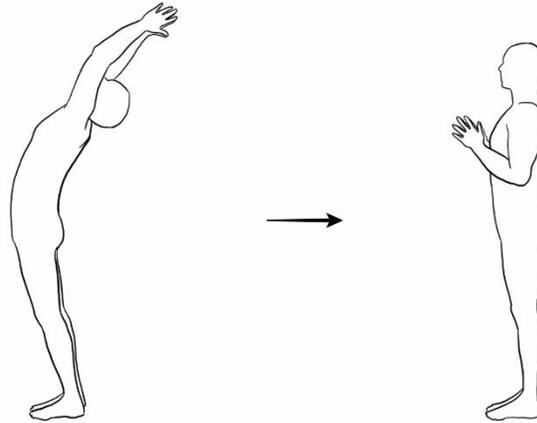
Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de anjaneyasana vers uttanasana :

UTTANASANA – URDHVA HASTASANA



Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de uttanasana vers urdhva hastasana :

URDHVA HASTASANA – TADASANA



Notez les points importants, vos ressentis ou difficultés, dans la transition de urdhva hastasana vers tadasana :

MES RESSENTIS

- Que ressentez-vous dans cette façon de pratiquer la salutation au soleil ? Y a-t-il des différences avec la pratique des semaines passées ?
- Rencontrez-vous d'autres difficultés ?
- Qu'est-ce que vous avez le plus aimé pratiquer durant ce cours ?
- Qu'aimeriez-vous explorer et découvrir par la suite ?

MA SEMAINE DE PRATIQUE

Vous pouvez utiliser ce tableau pour noter et cocher les exercices que vous avez pu pratiquer chaque jour :

| Les exercices | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

ASATO MA

ॐ असतो मा सद्गमय ।
 तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
 मृत्योर्माऽमृतं गमय ॥
 ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Oṃ asato mā sadgamaya
 tamaso mā jyotirgamaya
 mṛtyormā'ṁṛtaṃ gamaya
 oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

De l'irréel, amenez-nous vers le réel
 De la noirceur, amenez-nous vers la lumière
 De la mort, amenez-nous vers l'immortalité
 Qu'il y ait paix en moi, qu'il y ait paix dans mon environnement, qu'il y ait paix dans les forces qui
 agissent sur moi