



LA SALUTATION AU SOLEIL TIBETAINE

La salutation au soleil tibétaine, peu connue, agit sur les centres de sensibilité le long de la colonne vertébrale (chakras) et se pratique face au lever ou au coucher du soleil, si possible en plein air. Exercice puissant, que l'on place dans la séance **plutôt à la fin du pranayama**, car elle prépare à la méditation.

Mais il est conseillé de la pratiquer dès que le soleil apparaît. Il est donc possible d'interrompre la séance posturale pour la pratiquer puis de revenir à la séance.

Quand et comment la pratiquer ?

De préférence au tout début du lever du soleil, le soleil doit être rasant ou à peine au-dessus de l'horizon. On peut la pratiquer aussi au moment où le soleil se couche, un peu avant qu'il ne touche l'horizon. Elle peut aussi se pratiquer même en l'absence de soleil ; dans ce cas, on visualisera le soleil au lieu de le voir réellement.

Méthode

Assis en tailleur (lotus, demi-lotus ou les jambes croisées), le dos droit, prendre conscience de son assise au sol et de son ancrage.

Les mains jointes devant la poitrine, se pencher lentement vers l'avant, **sans forcer sur le dos**, pour saluer le soleil. Revenir dans l'axe de la colonne.

Mains jointes à quelques centimètres au-dessous du nombril, pointes des doigts tournées vers le haut, ouvrir rapidement les yeux, regarder le soleil (ou le visualiser), fermer les yeux.

Le temps durant lequel on regarde le soleil ne doit pas durer plus de 1 seconde, et dépend de l'intensité du soleil. Un rapide clignement des yeux est conseillé.

Mains toujours jointes, monter au niveau du nombril, petit arrêt, ouvrir les yeux, regarder le soleil, fermer.

Les mains s'élèvent jusqu'au milieu de la poitrine, les avant-bras horizontaux, arrêt, ouvrir les yeux, fermer.

Les mains continuent de s'élever jusqu'à la gorge, les coudes relevés, avant-bras horizontaux, ouvrir les yeux, fermer.

Les mains toujours jointes montent jusqu'à l'espace entre les deux sourcils, les coudes relevés et bien écartés, ouvrir les yeux, fermer.

Monter les mains jusqu'au sommet du crâne, petit arrêt, les mains jointes posées sur le sommet du crâne bien tirer les coudes vers l'arrière, ouvrir les yeux, fermer.

Tendre les bras vers le haut, dans le prolongement du dos, appuyer les paumes des mains l'une contre l'autre, ouvrir les yeux, fermer.

Puis redescendre, s'arrêter aux mêmes points en ouvrant et fermant les yeux à chaque arrêt.

Lorsque les mains arrivent au niveau du nombril, ouvrir les yeux, fermer. Puis pointer les mains jointes vers le bas, tendre les bras, expirer, serrer le ventre. Ouvrir les yeux, fermer. Desserrer.

Ramener les mains devant la poitrine puis se pencher en avant et visualiser le soleil qui descend et pénètre en vous par le bas du corps.

Puis se relever très lentement dans l'axe de la colonne et visualiser le soleil qui sort par le bas du corps, remonte lentement dans le ciel pour reprendre sa place à l'horizon.

La salutation au soleil vient d'être exécutée une fois. Il est possible de la pratiquer trois fois consécutives pour les élèves expérimentés, en restant prudent pour les yeux, très sollicités. Dans ce cas et selon l'intensité du soleil, préciser aux élèves de ne plus ouvrir les yeux mais de simplement visualiser le soleil.

Rester ensuite un moment assis, le dos droit, en silence, observer les effets de l'exercice. Si les élèves sont débutants, les faire revenir au ventre en prenant conscience du souffle ventral.

Il est possible de terminer en se berçant et en chantant OM quelques instants.

Puis, se pencher en avant sans forcer sur le dos, expirer, serrer le ventre, relâcher, puis une 2ème fois, expirer, serrer le ventre, relâcher...et remonter lentement.

Précautions

Après la salutation au soleil tibétaine, conseiller aux élèves de ne pas trop s'exposer au soleil le reste de la journée, car l'intensité de soleil reçue au cours de cet exercice est telle qu'une sensation d'insolation ou de fatigue pourrait rapidement apparaître.