



# SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célèbre salutation au soleil.



**1** Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

**2** Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.



**3** Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.



**4** En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.



**5** Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

**6** D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.



**7** Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.



**8** Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salue le soleil pour bien commencer la journée.

