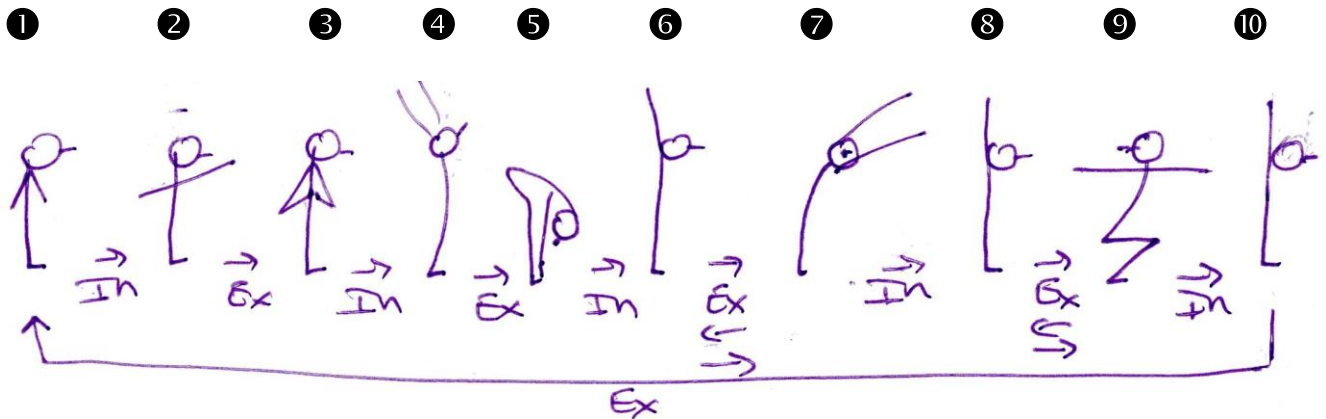


La salutation à la lune



- ❶ Se placer en samasthiti
- ❷ Dans une inspiration, ouvrir les bras en croix par les côtés
- ❸ Dans l'expiration, amener les mains en contact dans le geste Namasté
- ❹ Dans une inspiration, aller chercher la lune
- ❺ Dans l'expiration suivante, déposer la lune à vos pieds
- ❻ À l'inspiration suivante, dessiner une grosse lune dans l'espace
- ❼ À l'expiration étirer le flanc gauche dans un croissant de lune, revenir à l'inspiration à 6, à l'expiration étirer le flanc droit
- ❽ Revenir à l'inspiration dans tadasana (la montagne)
- ❾ À l'expiration, prendre une chaise (alternativement gauche puis droite en revenant à 8 entre les 2 côtés)
- ❿ Revenir à l'inspiration dans tadasana (la montagne)

Revenir à 1 dans l'expiration

NB : Véro nous a proposé d'enchaîner plusieurs salutations tout le long de l'écoute du Clair de lune de Claude Debussy