

# LA SALUTATION A LA LUNE

→ C'est une posture qui déroule la colonne vertébrale dans les 3 plans de l'espace : en avant, en inclinaison et en rotation. Tout se passe à partir du bassin et nécessite une prise de contact des pieds au sol ferme. Elle fait circuler l'énergie latente au niveau du bas de la colonne, elle est donc stimulante

## CONTRE-INDICATIONS

- Hanche fragile ou avec prothèse
- Genou avec problème méniscal ou arthrosique ou séquelle d'entorse douloureuse
- Hernie discale lombaire, hernie inguinale.

## INDICATIONS

- Instabilité du genou
- Enfants, adolescents
- Raideur dorsale
- Fermeture de la cage thoracique, asthme
- Manque d'attention
- Manque d'équilibre
- Problèmes de latéralité
- Lenteur digestive, ballonnements, constipation
- Perte de la force musculaire des membres inférieurs.

## TECHNIQUE



Photo 1 : Assis sur les talons, les mains jointes devant à poitrine, relâchez les épaules ; respirez calmement ; détendez le visage.



Photo 2 : Inspirez ; mettez-vous à genoux.



Photo 3 : Placez le pied droit de façon à ce que le genou soit à l'aplomb du pied.



Photo 4 : Allongez les bras devant vous et, en expirant, fléchissez le genou droit en penchant légèrement le buste. Maintenez toujours les mains jointes.



Photo 5 : Inspirez en écartant les bras, paumes de mains tournées vers le ciel ; revenez à l'aplomb du genou gauche.



Photo 6 : Penchez le buste à gauche en expirant jusqu'à ce que les doigts de la main gauche touchent le sol ; regardez en direction de la main droite.



Photo 7 : Inspirez en écartant les bras à l'horizontal.



Photo 8 : Tournez le buste à gauche en expirant, mais en dirigeant le regard dans le sens opposé vers la main droite. Inspirez en revenant à la position neutre (photo 5).



Photo 9 : Expirez en tournant le buste à droite, regardez en direction de la main gauche.



Photo 10 : Levez le pied gauche.



Photo 11 : Saisissez le pied ou la cheville avec la main droite ; expirez. Fléchissez le genou droit, la main gauche orientée vers le ciel.

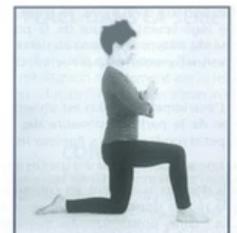


Photo 12 : Relâchez le pied gauche et ramenez le corps à la verticale en joignant les mains devant la poitrine en inspirant.



Photo 13 : Revenez vous asseoir sur les talons en expirant ; restez un instant pour détendre tout le corps ; inspirez.

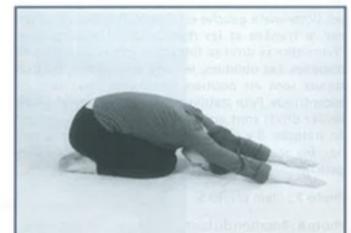


Photo 14 : Allongez les bras au sol en inclinant le corps en avant en expirant et étirez les bras le plus loin possible sans soulever les fessiers. Revenir assis sur les talons et recommencez avec la jambe gauche en avant.