

SURYA NAMASKAR (Salutation au Soleil)

En Sanscrit "Surya" signifie le Soleil et "Namaskar", la salutation ou la prosternation.

Le soleil est la source de notre vie, dispensateur de l'énergie, de la lumière et de la chaleur.

Dans le concept "Védique", le Soleil est le dieu et l'initiateur de l'expression de la vérité suprême et de la connaissance. Il dissout les ténèbres de la nuit et évoque jour après jour la béatitude absolue. A la veille de l'aurore divine, il éveille la conscience humaine. Il est le créateur et le révélateur de toute chose. Il est l'illuminateur de notre âme.

Le Soleil est le maître de notre univers -de notre système solaire. Il parcourt les douze "Maisons", soit les douze signes du zodiaque.

Le Soleil a plusieurs noms qui sont utilisés pour exprimer ses différents attributs. Dans le Surya Namaskar, les douze noms correspondent aux douze aspects du soleil dans les douze maisons. Ils sont répétées sous forme de "Mantra" (1).

La salutation enchaîne douze postures représentant les douze rayons du soleil, véhicule de l'énergie ou "Shakti" (2) -force créatrice.

L'objectif de la pratique du Surya Namaskar est, d'une part :

- se rappeler chaque matin au lever du soleil le but de notre vie
- rechercher l'unité entre :
 - . la source de l'énergie - le soleil - le créateur
 - . l'énergie solaire - la lumière - la force créatrice
 - . et soi-même.

d'autre part, d'agir sur le corps tout entier, de renforcer et d'assouplir la musculature, d'améliorer et de corriger le fonctionnement des articulations (plus particulièrement au niveau de la colonne vertébrale). Cette pratique rétablit, maintient et développe la capacité du système cardio-pulmonaire, vasculaire et digestif. Elle calme le système nerveux, favorise le pouvoir de concentration et la mémoire.

La conviction profonde de la répétition du Mantra conduit vers l'épanouissement de l'amour et de la dévotion à la conscience absolue.

(1) Mantra - mots ou sons ayant une puissance et une signification spirituelle.

(2) Shakti - force, énergie divine ou cosmique.

SURYANAMASKAR

la salutation au soleil

mantras solaires

1. Om mitraya namaha
Toi l'Ami Universel, je Te Salue
2. Om ravaye namaha
Toi qui es celui qui brille, je Te Salue
3. Om suryaya namaha
Toi qui es Seigneur des Cieux, je Te Salue
4. Om bhanave namaha
Toi qui éclaires, je Te Salue
5. Om bhagaya namaha
Toi qui te déplaces dans les Cieux, je Te Salue
6. Om pushne namaha
Toi qui donnes la Force, je Te Salue
7. Om hiranyagarbhaya namaha
Toi le germe cosmique radieux, je Te Salue
8. Om marechaye namaha
Toi Prince de l'Aurore, je Te Salue
9. Om adityaya namaha
Toi qui es le fils de l'Infini, je Te Salue
10. Om savitre namaha
Toi qui es Source de Vie, je Te Salue
11. Om arkaya namaha
Toi qui es la Flamme Suprême, je Te Salue
12. Om bhaskaraya namaha
Toi qui illumines l'Univers, je Te Salue