

# Outils du yoga

## Outils de yoga

Les outils pour atteindre le yoga, soit l'unité des trois plan inférieurs de la personnalité, c'est à dire le physique, l'émotionnel et le mental sont les yama, niyama, asana, respiration, pratyahara, et les trois niveaux de la méditation.

Pour plus amples d'informations sur les branches de yoga ["Le Renouveau du Yoga par l'Ayurvéda"](#)

## Surya Namaskara ou Salutation au Soleil



est une série de mouvements exécutée de façon fluide pouvant être utilisée comme échauffement ou comme élément principal d'une séance de yoga. Les variations sont nombreuses et s'adapte à vous. Comme pour toutes les postures, il faut y ajouter présence, ressenti et observation.

Au cours de la salutation, vous pouvez prononcer des mantras (les 12 noms sanskrit du soleil) pour approfondir l'effet sur les niveaux énergétiques.

**Om Mitraya namahe,**

**Om Hiranyagabhaya namahe**

**Om Ravaye namahe**

**Om Marichaye namahe**

**Om Suryaya namahe**

**Om Adityaya namahe**

**Om Bhanave namahe**

**Om Savitre namahe**

**Om Khagaya namahe**

**Om Arkaya namahe**

**Om Pusne namahe**

**Om Bhaskaraya namahe**