

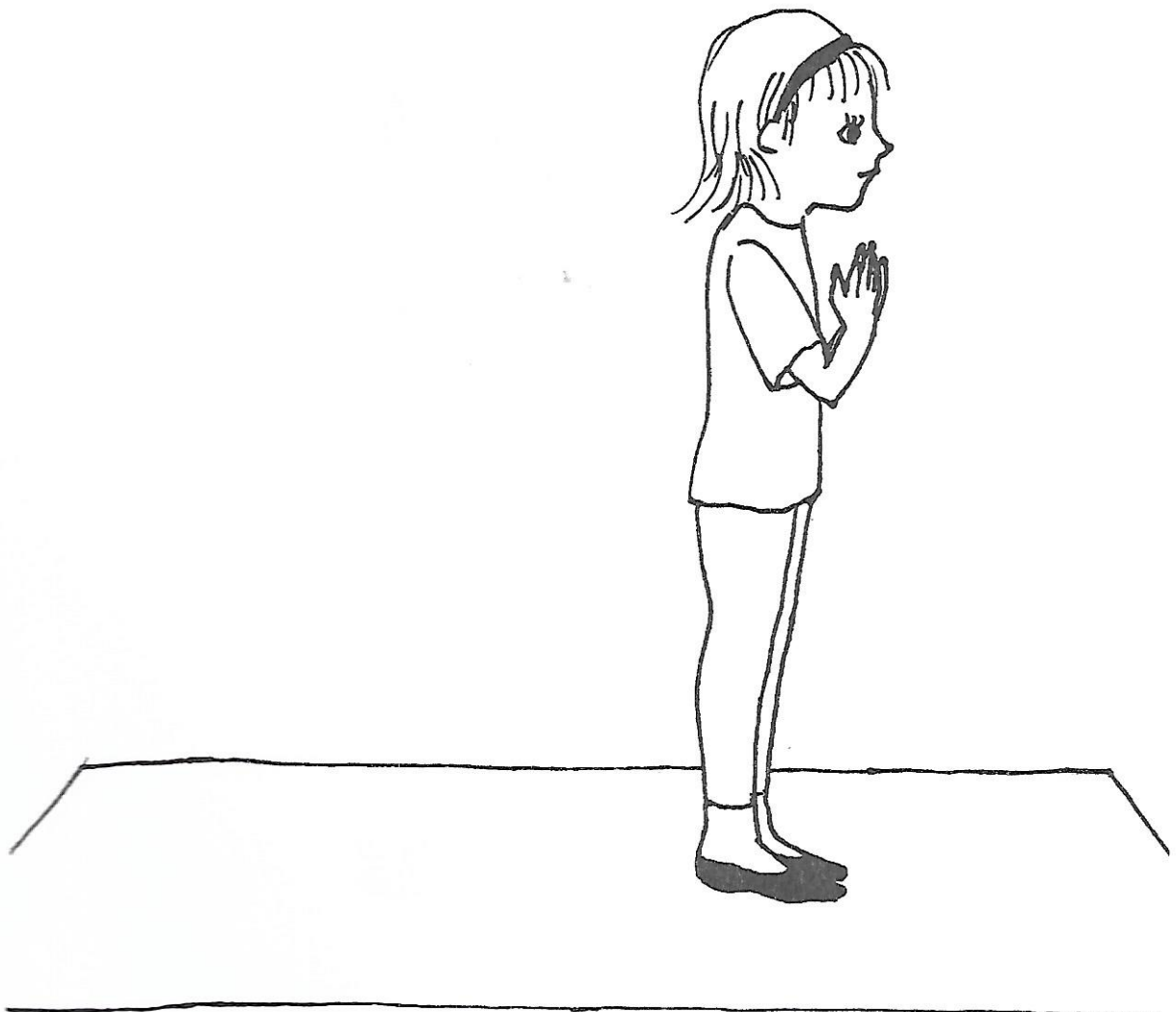
POZDRAV SONCU

SURYA NAMASKARA

1. normalno dihanje- položaj molitve

PRANAMASANA

Stojimo, kakor nam najbolj ustreza, z nogami skupaj ali malce narazen. Roke ohlapno visijo ob telesu. Dihamo enakomerno. Počasi upognemo komolce in položimo dlan ob dlan v višino prsnega koša. Telo je sproščeno.



2. vdih- položaj z dvignjenimi rokami

HASTA UTTANASANA

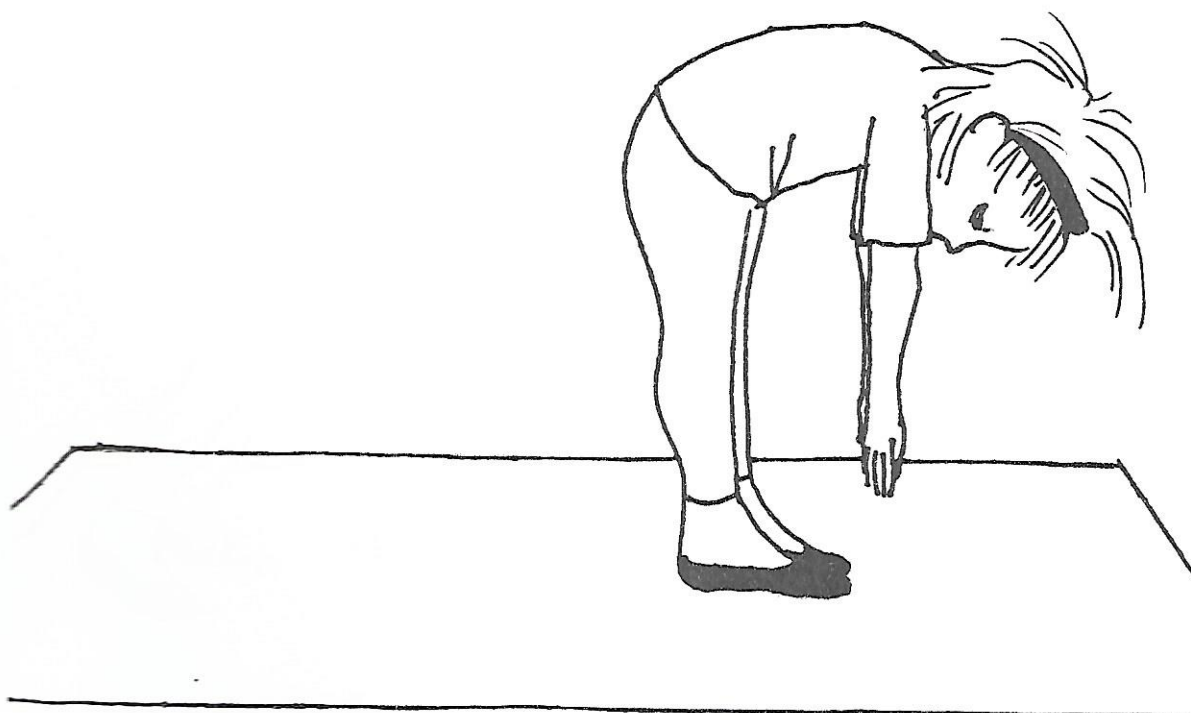
Ob enakomernem in počasnem vdihu dvignemo in iztegnemo roke nad glavo. Roke držimo razmaknjene za širino ramen. Hrbet usločimo nazaj le toliko, da nam je udobno, in da, če je le mogoče, iztegnemo celo telo. Glava je nagnjena nazaj, pogled in dlani so usmerjeni proti stropu.



3. izdih- položaj punčke iz cunj ali položaj z dvignjenimi rokami

PADAHASTASANA

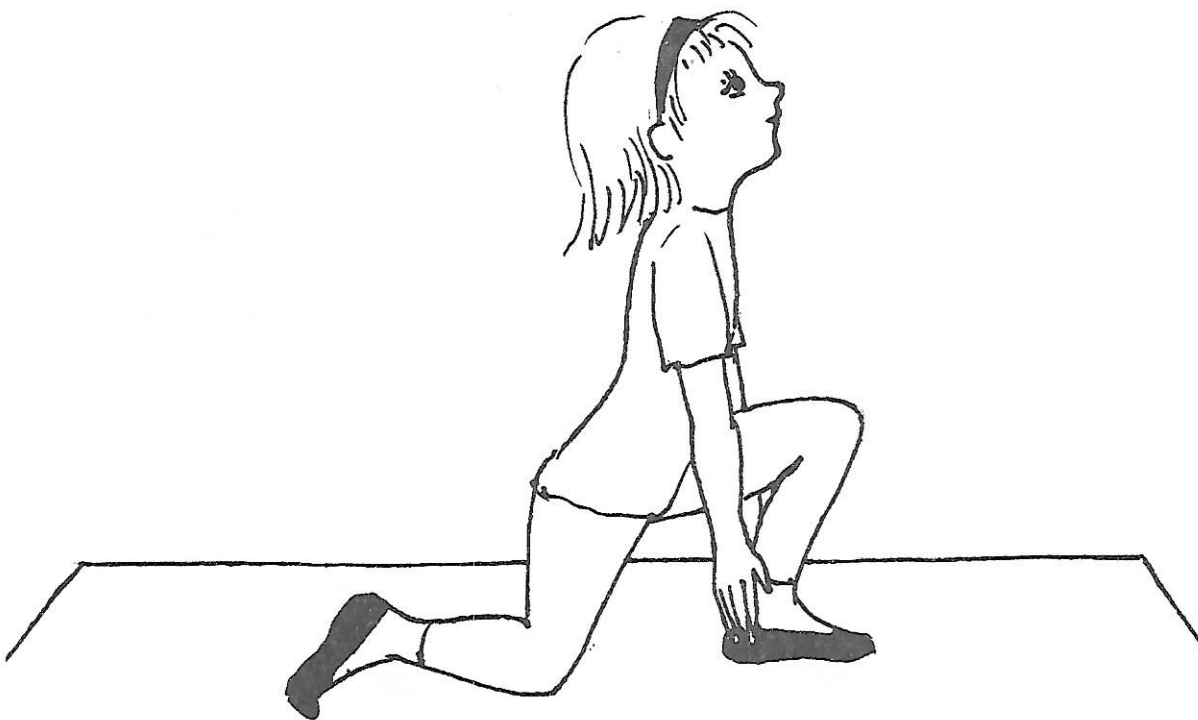
Ob izdihu se z enakomernim gibanjem pripognemo naprej. Roke nam visijo sproščeno proti tlu. Če nam pripogibanje naprej ne dela preglavic, lahko položimo dlani na tla, če pa smo dovolj gibčni, jih položimo ob stopala. Glava visi sproščeno med rokami. S pogosto vadbo se bo glava približala kolenom. Noge bodo sprva verjetno malo upognjene, kasneje pa jih bomo lahko brez naprezanja v kolenih zravnali. Nič ne delamo s silo!



4. vdih- položaj jezdeca

ASHWA SANCHALANASANA

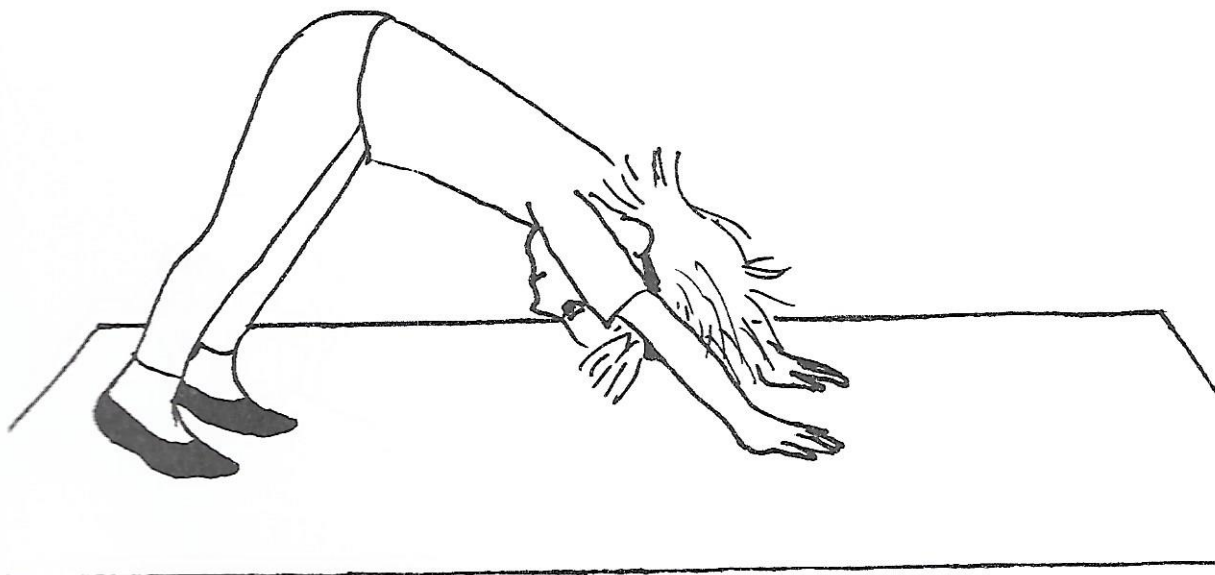
Ob vdihu upognemo levo koleno in istočasno iztegnemo desno nogo nazaj. Koleno desne noge položimo na tla, prav tako so na tleh prsti na stopalu. Roke visijo ob telesu, prsti na rokah pa stremijo k tlom. Če nam položaj ne dela težav, položimo dlani ob upognjeno levo nogo na tla. Boke potisnemo naprej, usločimo hrbet in pogledamo navzgor. Čutimo, da smo raztegnjeni od stegen do brade.



5. izdih- položaj strehe

PARVATASANA

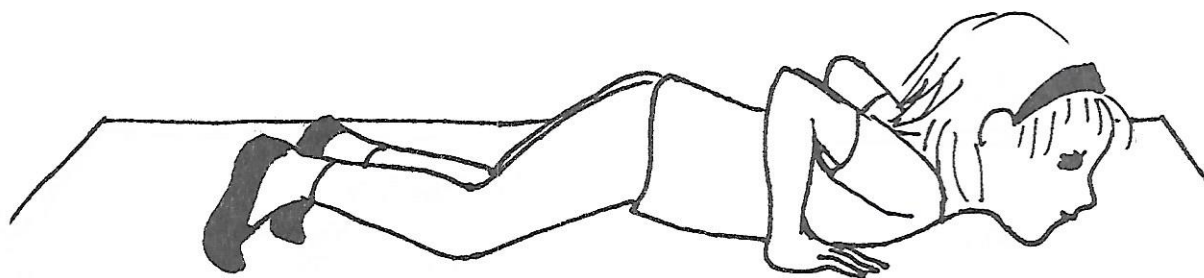
Ob izdihu postavimo levo stopalo ob desno. Če se že prej nismo z dlanmi dotikali tal, jih sedaj položimo na tla in roke iztegnemo. Noge počasi zravnamo. Obe peti se približata tlam in verjetno ju bomo sčasoma lahko položili na tla. Medtem ko dvignemo zadnjico, spustimo glavo med roke. Pogled je usmerjen v kolena. Telo tvori s tlemi trikotnik.



6. zadržimo dih- pozdrav z osmimi deli ali točkami

ASHTANGA NAMASKARA

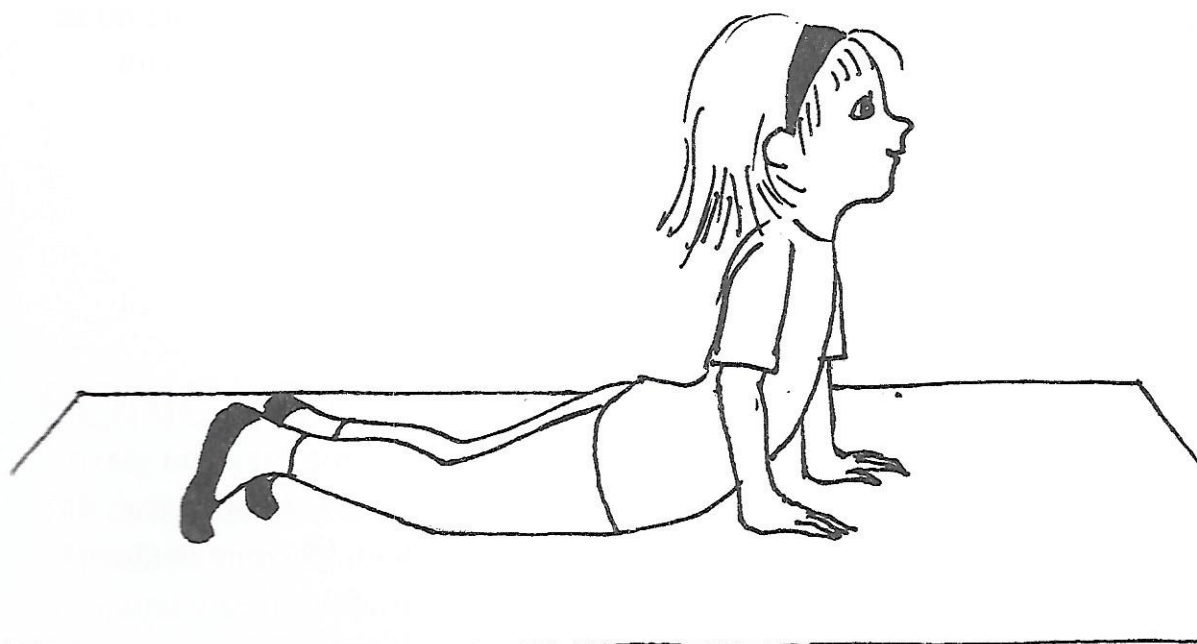
Kolena upognemo in jih položimo na tla. Upognemo komolce, da prsni koš zdrsne med rokami na tla. Na tla položimo tudi brado. Trebuh ostane ves čas dvignjen od tal. Brada (1), dlani (2,3), prsni koš (4), kolena (5,6) in prsti na nogah (7,8) se dotikajo tal. V tem položaju zadržimo izdih.



7. vdih- položaj kobre

BHUJANGASANA

Ob vdihu počasi dvigujemo glavo in spuščamo boke. Komolci se dvignejo in so rahlo upognjeni, zato da bi bila ramena lahko sproščena. Roke tako podpirajo trup. Prsi potiskamo naprej in navzgor, hrbtenica se usloči, glavo nagnemo nazaj in gledamo navzgor. Prsti na nogah so zavihani navzgor in na tleh, prav tako so na tleh kolena, stegna in spodnji del trebuha.



8. izdih- položaj strehe

PARVATASANA

Ob izdihu dvignemo zadnjico visoko v zrak. Roke se iztegnejo, dlani in stopala ostanejo na tleh, kjer so bila. Glavo spustimo navzdol med roke. Pogled usmerimo na kolena.

9. vdih- položaj jezdeca

ASHWA SANCHALANASANA

Ob vdihu prestavimo desno nogo naprej in položimo stopalo med dlani. Istočasno spustimo levo koleno na tla. Zavihani prsti na nogah se prav tako dotikajo tal. Boke potisnemo naprej, usločimo hrbet in pogledamo navzgor.

10. vdih- položaj punčke iz cunj

PADAHASTASANA

Ob izdihu pritegnemo levo stopalo k desnemu. Če nam uspe, je prav, če pa ne, je tudi prav. Noge skušamo zravnati. Dlani ostanejo na tleh. Upognemo se naprej proti tlam in dvignemo zadnjico. Glava visi sproščeno med rokami.

11. vdih- položaj z dvignjenimi rokami

HASTA UTTANASANA

Ob enakomernem in počasnem vdihu dvignemo in iztegnemo roke nad glavo. Roke držimo razmaknjene za širino ramen. Hrbet usločimo le toliko nazaj, da nam je udobno in da, če je le mogoče, iztegnemo celo telo. Glava je nagnjena nazaj, pogled in dlani so usmerjeni proti stropu.

12. izdih- položaj molitve

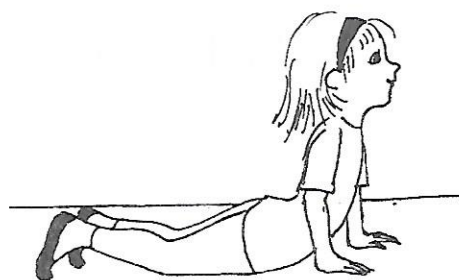
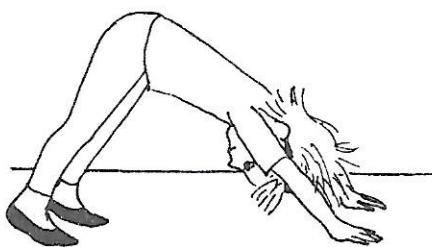
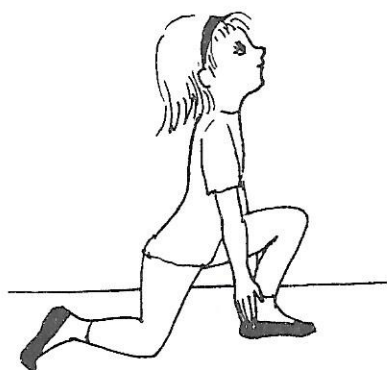
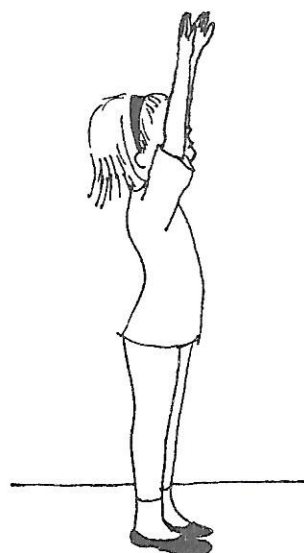
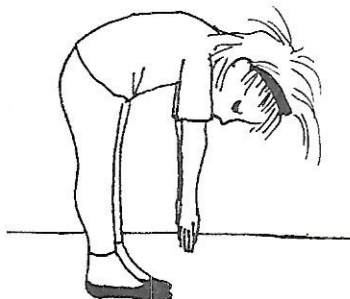
PRANAMASANA

Vzravnamo telo. Upognemo komolce in položimo dlan ob dlan v višini prsnega koša. Telo je sproščeno. Začnemo enakomerno dihati.

PONOVITVE

Teh dvanajst položajev tvori en pozdrav. Če želimo ali zmoremo, in nam je predvsem prijetno, lahko pozdrav večkrat ponovimo. Pazimo pa, da ga izvajamo v sebi primernem tempu in da uskladimo gibanje z dihanjem. Če smo res izurjeni, lahko naredimo 12 ponovitev, za vsak mesec en pozdrav.

POZDRAV SONCU



Handwriting practice line consisting of a vertical column of repeating characters.

