

POZDRAV SONCU

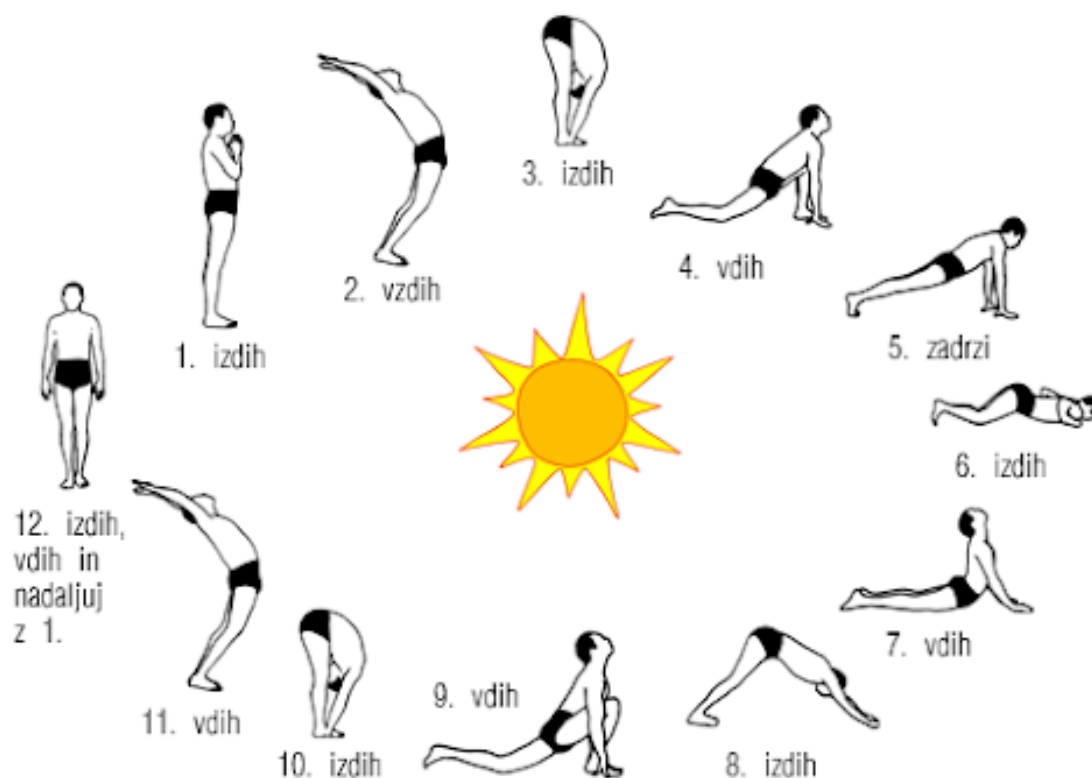
Pozdrav soncu (ali surya = sonce, namaskara = pozdrav) je elegantno zaporedje dvanajstih položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno vajo.

Z vsakim položajem uravnovešamo prejšnjega, na različne načine raztezamo telo, izmenoma širimo in ožimo prsni koš ter tako uravnavamo dihanje. Z vsakodnevno vadbo boste dobili prožne sklepe in hrbtenico ter zmanjšali obseg pasu.

En krog pozdrava je sestavljen iz dveh zaporedij, od katerih prvo začnemo z desno nogo v položajih 4 in 9, drugo pa z levo, kakor vidimo na ilustraciji. Od položaja 3 do 9 držite roke na enem mestu in skušajte uskladiti gibe z dihanjem.

Začnite z izvajanjem štirih krogov, sčasoma pa jih razširite na dvanajst.

Bodite vestni in pozdravite nov dan vsako jutro!



OPIS VAJ

1. Stojte vzravnano, s stopali skupaj in s sklenjenimi dlanmi v višini srca. Glejte, da bo vaša teža enakomerno razporejena. Izdihnite.
 2. »Zaklon«. Vdihnite in vzročite roke. Naredite zaklon, pri čemer potiskate boke naprej, nogi naj bosta kolikor mogoče vzravnan. Sprostite vrat.
 3. »Predklon«. Izdihnite, naredite predklon in pritisnite dlani ob tla, s konicami prstov v isti črti s prsti na nogah. Če s prsti rok ne pridete do tal, lahko nogi pokrčite.
 4. »Izpadni korak«. Vdihnite, iztegnite desno (oziroma levo) nogo nazaj in položite kolena na tla. Koleno sprednje noge mora biti točno pod peto in stopalo v stiku s tlemi. Pogled je usmerjen navzgor.
 5. »Deska«. Zadržite dih. Koleno zadnje noge dvignete, pokrčeno nogo iztegnete nazaj in svojo težo oprite na dlani in prste na nogah. Prsni koš je nad dlanmi, glava je v podaljškju hrbtenice in pogled je usmerjen v tla med rokami.
 6. Izdihnite, spustite kolena, nato še prsni koš med dlani in nazadnje čelo, boki pa naj ostanejo privzdignjeni. Prsti na nogah naj bodo spodviti.
 7. »Kobra«. Vdihnite, spustite boke in zravnajte prste na nogah. Prsni koš dvigujete in odpirate, ob tem ostajajo komolci ob telesu in ramena spuščena. Nogi sta skupaj. Poglejte navzgor in nazaj.
 8. »Piramida«. Izdihnite, spodvijte prste na nogah, dvignete boke in trtico usmerite navzgor. Nogi sta iztegnjeni, dlani in pete potiskate v tla, ramena držite nazaj.
 9. »Izpadni korak«. Vdihnite, stopite naprej in položite desno (oziroma levo) stopalo med dlanmi. Pazite, da s kolenom ne segate čez stopalo. Drugo koleno naj počiva na tleh, poglejte navzgor.
 10. »Predklon«. Izdihnite, primaknite nogo, ki gleda nazaj, k prvi in naredite predklon. Pri tem držite dlani kot v položaju 3.
 11. »Zaklon«. Vdihnite, naredite zaklon z vzročenimi rokami, kakor v položaju 2.
 12. Izdihnite, se počasi vzravnote, roki sta ob telesu.
- Sledi globok vdih in nadaljujte s položajem 1.