

Šri Miracle

SÚRJA NAMASKÁRA - Pozdrav Slunci

Soubor cviků -či sestava "Pozdrav Slunci" řadím především mezi dechová cvičení. Pro tělo má velký význam. Sestav Pozdravů Slunci existuje několik, liší se jemnými odchylkami jako třeba protáčením, různými způsoby dýchání. Základní pravidlo Súrja namaskára zní: „sestavu cvičíme vždy v souladu s naším přirozeným dechem" -pak působí jako harmonizační cvičení a má tolik kladných účinků na člověka, že by na to mohl být samostatný článek. Jedno upozornění právě pro začátečníky, kteří nemají ještě zvládnutý přirozený způsob dýchání -t.j.plný jógový dech -čili dýchání na plnou kapacitu plic: tak jak bude popsán průběh cviků spolu s dechem, aby celá sestava byla zacvičena uvolněně a v klidu, může se ze začátku stávat, že někteří nedokáží vyvážit dech s pohybem natolik, aby byl pohyb řízený dechem. V tom případě radím vložit "mezidech" tak, aby tyto vložky byly vždy ve stejné poloze těla.

Již konkrétně:

- 1) Vycházíme z polohy Hory -Tádásana Viz obr.č.1. Vydechneme a začneme zvedat paže s nádechem, uprostřed nádechu je k sobě dlaněmi přimáčkeme v pozdravu namaskára. Viz obr.č.2. Neměli bychom tento úkon brát jen jako pozdrav, ale dbát na to, aby předloktí byla ve vodorovné poloze. Tak se nám krásně vyrovnají záda.
- 2)Spojíme palce a pokračujeme pažemi s nádechem až do vzpažení a mírného hrudního záklonu, kde nádech ukončíme. Obr.č.3.
- 3)Pokračujeme s výdechem, spojenými palci a pažemi u hlavy do předklonu. Obr.č.4. Kdo nedosáhne prsty na zem, klidně pokrčí nohy. Dbáme na to, aby se prsty po všechna opakování sestavy dotýkaly země ve stejném místě. V předklonu jsme ve výdechu.
- 4)Levou nohou zanožíme do kleku a při tom nadechujeme. Obr.5.
- 5)S výdechem přidáme k levé noze pravou, zvedneme zadeček a snažíme se přiblížit hlavu ke kolenům. Obr.č.6.
- 6)S nádechem zalehneme do tzv.osmibodové polohy zvané "pídalka", při které se dotýkají země:špičky nohou,kolena,hrud', dlaně a brada. Zadeček je co nejvyšší! Obr.č.7. Zastavíme nádech.
- 7)Nádech dokončíme vzápětí ve vysoké kobře, kde máme kolena stále na zemi. Obr.č.8.
- 8)Pokračujeme zpět s výdechem opět zadečkem nahoru s hlavou směřovanou ke kolenům. Obr.č.9.

9) Levou nohu vysuneme s nádechem mezi ruce, pravé koleno na zemi.
Obr.č.10.

10) S výdechem přisuneme pravou nohu k levé do předklonu jako u bodu
č.3-obr.č.11.

11) V předklonu zaklesneme opět palce, s nádechem se zvedáme do
vzpřímeného stoje a trochu většího hrudního záklonu, paže zvedáme
nahoru zároveň s hlavou. Obr.č.12.

12) Začneme vydechovat a uprostřed výdechu přimáčkne k sobě ruce
do pozdravu namaskára -obr.č.13- a dokončíme výdech do připažení.

Doporučuji zacvičit si alespoň tři pozdravy Slunci za sebou. Každé
opakování je dobré začít jinou nohou dozadu ve fázi č.4. Jak jsem se
již zmínil, sestava Pozdrav Slunci má silné účinky na člověka -
shodně třeba se sestavou "5ti tibeťanů". Naše "Sluníčko" Dr.Milada
Bartoňová říká, že by se měla denně cvičit tolikrát, kolik je nám let!
Uvedl jsem, že Pozdrav slunci řadím hlavně mezi dechová cvičení.
Proto si můžeme i s tím dechem pomoci jak potřebujeme. Pozdrav
slunci- jak je uvedený- je harmonizační. Potřebujeme-li se třeba
dostat z únavy, při každém pohybu do polohy a z polohy nadechujeme a
v poloze krátce vydechneme. Naopak potřebujeme-li se uvolnit, uklidnit
tak při pohybu do a z polohy vydechujeme a v poloze krátce
nadechneme.

Namaskára!

Popisky k jednotlivým obrázkům:

Č. 1)Tadásana-Hora, 2)Namaskára-Pozdrav, 3)Ardhačandrásana- Půlměsíc,



4)Padahastásana- Čáp, 5)Ardhabudžangásana-Poloviční Kobra,



6)Parvatásana- Hora,



7)Nikundžásana- Píďalka,



8)Uttánabudžangásana- Vysoká Kobra,



9)Parvatásana- Hora,



10)Ardhabudžangásana- Poloviční Kobra,



11)Padahastásana- Čáp,



12)Ardhačandrásana- Půlměsíc,



13)Namaskára- Pozdrav.