

## Pozdrav Slnku - Súrja namaskár

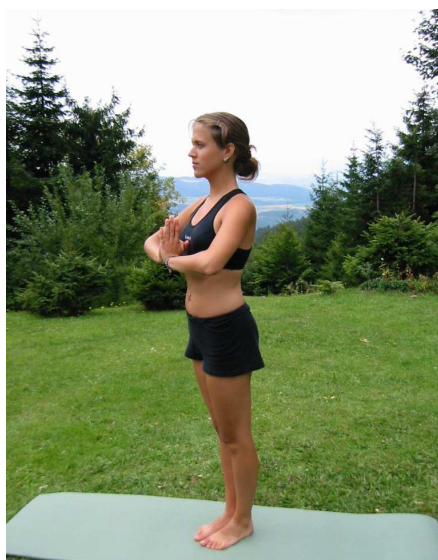
Touto zostavou precvičí celé telo v predklonoch a záklonoch. Môžeš sa obrátiť tvárou k slnku, najmä ráno v prírode, pri východe slnka.

Najprv sa nauč správne zaujať jednotlivé polohy. Potom nacvičuj prechody z jednej polohy do nasledujúcej. Ďalej sa zameraj na plnosť nádychov a uvoľnenosť po výdychoch. Neskôr, keď si osvojíš polohy a ich poradie, môžeš si odpočítavať trvanie nádychov a výdychov, napríklad v pomere N : V = 1 : 1, prípadne 1 : 2. (N – nádych, V – výdych). Ak si zvolíš predĺžené výdychy, napríklad N : V = 4 : 8, cvičenie bude pôsobiť upokojujúco, tlmivo. Je to vhodné pri vysokom krvnom tlaku, psychickom napätí ap. Ak zvolíš iný spôsob dýchania, napríklad N : V = 8 : 8, potom bude cvičenie pôsobiť aktivizujúco, budivo. Ešte účinnejšie sa povzbudíš, ak po nádychu v každej polohe zadržíš dych, spevníš celé telo, prejdeš do ďalšej polohy a až v nej vydýchneš. Vhodné je to pri nízkom tlaku, skleslosti, malátnosti a ochabnutom držaní tela. Zostava sa má zacvičiť súvislo 6 – krát po sebe, čo zaberie 15 až 20 minút, podľa hĺbky dýchania. Je vhodná aj pre ľudí, ktorí si

chcú denne zacvičiť kvôli udržaniu pružnosti a zdravia. V tom prípade stačí zacvičiť si Pozdrav slnku a niekoľko doplnujúcich cvikov – úklony a výkruty.

**a. Pozdrav.** Východisková poloha je stoj spojný, telo je vyrovnané, chodidlá spočívajú celou plochou na podložke, váha je rovnomerne rozložená na pravej a ľavej nohe. Ruky prilož v strede pŕs dlaňami k sebe, lakte tlač dozadu, predlaktia tvoria priamku. Je to indický pozdrav úcty. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu.

**b. Záklon a predklon.** Váhu tela rozlož na celé chodidlá. S nádychom vzpaž a dôkladne sa pritom pretiahni nahor. S výdychom prehni telo rovnomerne dozadu. Stoj na celých chodidlách. S prázdnyimi pľúcami, vystretými rukami a chrbtom prejdi do hlbokého predklonu. Stoj pevne na celých chodidlách, nohy sú v kolenách vyrovnané, horná časť tela úplne voľne visí nad zemou. Uvedom si uvoľnenosť rúk, tváre a hlavu nechaj ovisnúť. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu.



**c. Výpad pravou nohou.** Klakni si na ľavé koleno a pravú nohu postav pred seba, špičku ľavej nohy vystri, aj priehlavok. Trup je vztýčený. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu.

Predkloň sa, opri sa rukami o podložku a ľavú nohu čím viac vystri. Pokrč pravú nohu v kolene, panvu spusti dolu a trup vyťahuj nahor. Prstami rúk sa môžeš opierať o podložku, alebo sa opri dlaňami o koleno

a pažami tlač trup nahor. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu.

**d. Vystretie oboch nôh.** Kľakni si na ľavé koleno, špičku ľavej nohy postav prstami na podložku. Trup je vztýčený. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu. Predkloň sa, opri sa rukami o podložku. Vystri obe nohy v kolenách. Rukami sa po pravej nohe pomaly zosuš do hlbokého predklonu. Môžeš sa



nimi o nohu opierať, alebo prsty aspoň jednej ruky oprieť o podložku. Druhú ruku si v tom prípade polož na koleno a potlač naň, aby bolo vystreté. Chodidlo nohy vzadu nemá vybočiť do strany, pätu tlač nadol. Chodidlo nohy vpredú zdvihni, aby sa opieralo len o pätu. Nohy vystri v kolenách, aj za cenu menšieho predklonu. Uvoľni šiju a tvár. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu.



**e. Kobra na vystretých pažiach.** Kľakni si na obe kolena do polohy mačka. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu. Vystri telo do priamky, takže spočíva na dlaniach a špičkách nôh. Nadýchni sa a spusti panvu dolu. Hlava, nohy a trup sú prehnuté k podložke v plynulej krivke. Váha tela spočíva len na prstoch nôh a na dlaniach. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu.



**f. Joga mudrá.** Preklop chodidlá okolo prstov na nohách, spusti na zem napred priehlavky, potom kolena, ktoré sa posunú trochu dopredu do polohy mačka. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu. Dosadni na päty a čelo spusti k zemi pred kolena. Dlane sú stále na pôvodnom mieste. Táto poloha nevyžaduje úsilie, preto sa v nej počas jedného nádychu a výdychu uvoľni.



**f. Húsenica.** Špičky nôh pevne opri o zem a začni čelo posúvať tesne nad podložkou dopredu, ako keby si sa plazil. Špičky nôh aj ruky sú stále na mieste, len kolena sa posunú trochu dozadu. Keď dosiahneš po-

lohu, v ktorej sú prsia opreté o zem, ale panva je ešte kúsok nad zemou, pritlač lakty k rebrám a vytoč dlane von. Môžeš (i nemusíš) ešte pokrčiť kolena, chodidlá ohnúť k zemi a prsty nahor, čím sa zvýši

posilňujúci účinok cviku. Vykonaj hlboký nádych a výdych.

**g. Kobra bez opory.** Pokračuj ďalej v pohybe dopredu, až celým telom úplne doľahneš na podložku. Potom bez pomoci rúk, len silou chrbtových svalov zdvihni hlavu a hrudník do takej výšky, aby sa pupok ešte dotýkal zeme, paže sú mierne po-



**h. Pyramída.** Opri prsty nôh o podložku, vystri paže, zdvihni sa do polohy mačka. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu. Vystri nohy a vytlač panvu nahor. Päty spusti k zemi a hlavu medzi ruky. Ruky aj nohy sú stále na tom istom mieste. Zadok mocne tlač smerom nahor a dozadu. Paže a trup sa



**j. Výpad ľavou nohou a vystretie oboch nôh.** Postupuj ako pri cvikoch **c** a **d**, len s opačným poradím polohy nôh. Kľakni si na pravé koleno a ľavú nohu postav pred seba, špičku pravej nohy vystri, aj priehlavok. Trup je vztýčený. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu. Predkloň sa, opri sa rukami o podložku a pravú nohu čím viac vystri. Pokrč ľavú nohu v kolene - výpad, panvu spusti dolu a trup vyťahuj nahor. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu. Po výpade ľavou si kľakni na pravú a vztýč trup. Potom vystri obe nohy. V každej polohe sprav hlboký nádych a výdych.

krčené, pričom sa nezmenila poloha dlaní na zemi. Lakte pritlač k rebrám. Aj teraz môžeš pokrčiť kolená, členky a prsty na nohách. Je to silová poloha. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a vydýchni podľa zvoleného rytmu a celkom sa vystri, spusti sa do ľahu na podložku.



snaž dostať do jednej línie. Sprav hlboký nádych a výdych.

**i. Joga mudrá.** Postupuj ako pri cviku **f**. Preklop chodidlá okolo prstov na nohách, kľakni si na kolená, dosadni na päty a čelo spusti k podložke, bez pohnutia rúk z miesta. Nasleduje nádych a s výdychom úplné uvoľnenie.



**k. Predklon a záklon.** K pravej nohe prisuň ľavú a prejdi do predklonu. Nasleduje jeden hlboký nádych a výdych. Potom sa s guľatým chrbtom vystri do vzpaženia a záklonu, teda je to obrátený postup ako pri cviku **b**.

V druhom kole zostavy vystriedaj poradie nôh, teda najprv výpad ľavou a pravá bude opretá na priehlavku. Je to zrkadlový obraz polôh **c** a **d**. Zostavu opakuj šesťkrát. V každom kole v polohách **c** a **d** striedaj nohy, čím sa dosiahne symetrické precvičenie. Pri dynamickejšom cvičení môžeš vztýčenie trupu medzi polohami vynechať. Na záver chvíľu relaxuj.