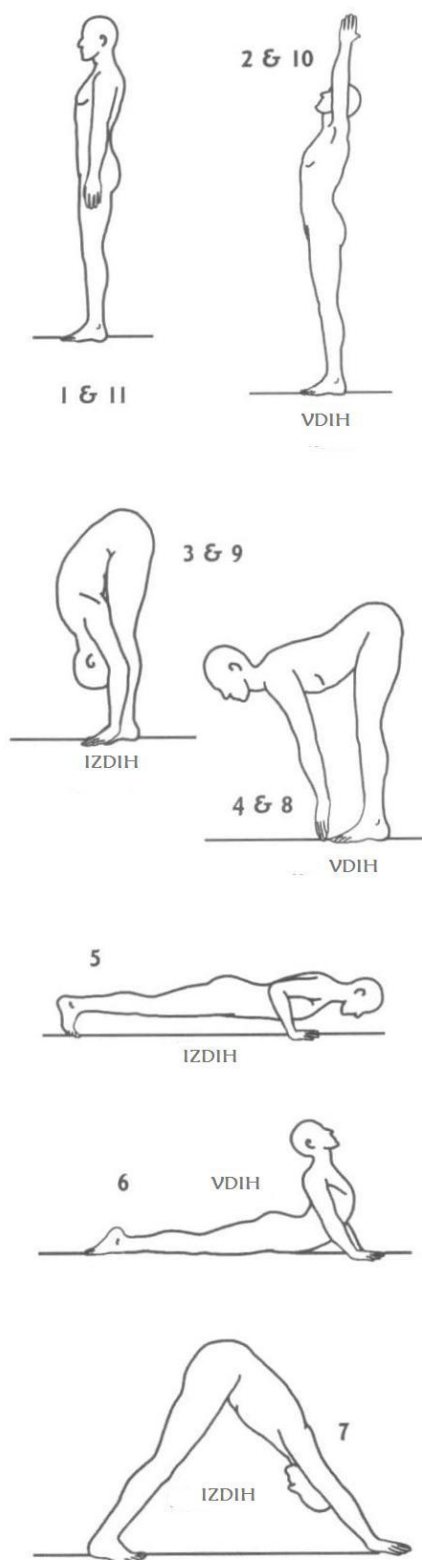


## Surya Namaskar ~ Pozdrav soncu



1. **Samasthiti (položaj gore).** Stojte vzravnano, stopala so skupaj, zunanji loki stopal naj bodo vzporedni med sabo, teža naj bo enakomerno razporejena na obe stopali. Roki sta iztegnjeni ob telesu, prsti skupaj.
2. **Razteg navzgor.** Z **VDIHOM** dvignite roki nad glavo, dlani naj se dotikajo, podaljšajte hrbtenico kot da bi se hoteli s temenom glave približati nebu. Privzdignite prsnico in sprostite rame. Pazite, da ne obremenjujete vratnih vretenc in spodnjega dela hrbta. Poglejte navzgor proti palcem rok.
3. **Uttanasana (predklon).** Z **IZDIHOM** se z ravnim hrbtom – tako da se z rokami in temenom glave iztegujete naprej - pripognite v predklon. Ko se ne morete več pripogibati z ravnim hrbtom, sprostite glavo proti kolonom. V končnem položaju bo brada dosegla golenici. Kolena naj bodo iztegnjena, dlani položite na tla ob stopala; konice prstov rok in nog so v ravni liniji. Strmite v konico nosu.
4. Z **VDIHOM** dvignite glavo, vzravnavajte hrbet, dlani ali konice prstov pa naj ostanejo na tleh. Pogled usmerite v Tretje oko.
5. **Chaturanga Dandasana (skleca).** Zadržite dih, pokrčite kolena ter stopite (najprej z eno, potem z drugo nogo) ali skočite (z obema nogama hkrati) nazaj, tako da so noge iztegnjene in se opirate na prste nog. Dlani so plosko na tleh pod rameni, prsti so razmaknjeni in sredinci vzporedni med sabo. Telo tvori od čela do gležnjem ravno linijo. Z **IZDIHOM** pokrčite komolce in se spustite v skleco. Težo enakomerno razporedite na dlani in prste nog. Ne potiskajte se naprej s prsti nog.
6. **Bhujangasana (kobra).** Iz tega položaja z **VDIHOM** zavzemite položaj kobre. Usločajte pretežno prsni predel (dvignite prsnico čim višje, sprostite ramena, vrat naj bo sproščen, brado dvignite) tako da ne obremenjujete spodnjega dela hrbta. Prsti naj bodo široko razmaknjeni, sredinci vzporedni med sabo, komolci ob telesu.
7. **Adho Mukha Svanasana (strešica).** Z **IZDIHOM** dvignite boke čim višje in zavzemite položaj strešice. Dlani in stopala naj bodo plosko na tleh; komolci in kolena so iztegnjeni, prsti široko razmaknjeni. Pogled osredotočite v popkovno središče in ostanite v položaju za 5 globokih vdihov in izdihov.
8. **VDIHNITE** in zadržite dih ter skočite ali stopite nazaj v položaj št. 4.
9. Z **IZDIHOM** ponovno zavzemite **Uttanasano** oziroma položaj št. 3.
10. Z **VDIHOM** se vzravnavajte v položaj št. 2.
11. Z **IZDIHOM** ponovno zavzemite položaj gore ali **Samasthiti** oziroma stoječi položaj št. 1 z rokami ob telesu.

### OPOMBE:

Ko se je **Yogi Bhajan** učil pri svojem Učitelju, so bili Pozdravi soncu tehnika ogrevanja pred krijami kundalini joge. Pozdravi soncu so odlično ogrevanje, izvajamo pa jih lahko s številnimi pozitivnimi učinki tudi samostojno:

- izboljšanje delovanja srca in cirkulacije
- raztezanje in upogibanje celotne hrbtenice
- masaža notranjih organov
- pomoč prebavnemu sistemu
- povečanje pljučne kapacitete
- povečanje oksidacije krvi

Uskladite dihanje z gibanjem in ustvarite neprekinjen ritmični tok skozi celotno zaporedje. Začnite z vadbo treh krogov in postopoma povečajte število ponovitev na pet ali šest nizov. Ko zavestno vadite, vam redna vadba Pozdravov soncu izboljša sposobnost izvajanja vseh ostalih jogijskih položajev kot tudi sposobnost uživanja v njih.