

## POZDRAV SONCU

Pozdrav soncu je ogrevalna vaja. Uglasi telo in mu daje energijo, poleg tega pa je odlična vaja za nadzor dihanja. Pozdrav soncu izvajamo brez sile in naprežanja, sproščeno in ritmično.

To je vaja, ki ne omeji svojega delovanja le na posamezne dele telesa - deluje na celoten organizem, ga krepi in povečuje učinkovitost našega imunskega sistema. Skladno oblikuje telo in topi odvečno maščobo, ne da bi pri tem preveč razvijala mišice.

Prav tako krepi in spodbuja prebavni sistem; z ritmičnim raztezanjem in krčenjem trebuha masiramo drobovje in tako izboljšujemo prebavo.

Ureja delovanje maternice in jajčnikov (ženske v prvih dneh menstruacije in nosečnice po petem mesecu naj raje ne izvajajo te vaje).

Pozdrav soncu uskladi naše gibanje z dihanjem, temeljito prezrači pljuča, obogati kri s kisikom in jo očisti toksinov. Znižuje krvni pritisk in umirja razbijanje srca. Okrepi živčni sistem, izboljšuje spanje in krepi spomin.

Pozdrav soncu lahko, tako kot tibetanske vaje, izvaja vsak sam, brez posebne opreme in v vsakem letnem času.

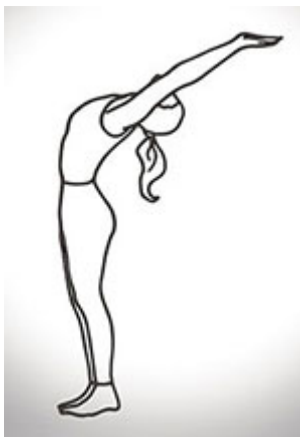
Vajo izvajamo zjutraj pred zajtrkom (prej popijemo kozarec mlačne vode), obrnjeni proti vzhodu - proti soncu.

Pomembno je, da smo sproščeni, v ne pretesnih oblačilih, da nam je prijetno in dovolj toplo. Vsako stopnjo vaje izvajajmo samo do točke, ko postane neprijetno. Dihajmo globoko, s celimi prsmi, v enakomernem ritmu.



**1.**

Postavite se vzravnano. Noge imate skupaj, dlani pa sklenjene na prsih. Noge so trdno na tleh. Sprostite se, vrat spustite na prsi in IZDIHNITE.



**2.**

Globoko VDIHNITE, medtem ko dvigujete sklenjene roke in se v pasu upognete nazaj.



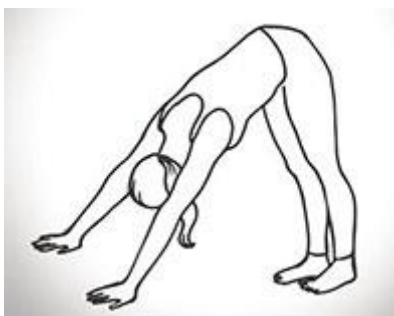
**3.**

Počasi IZDIHNITE in se v pasu prepognite naprej. Roke položite plosko ob stopala, obraz naj bo tesno pri nogah (upognite kolena, če je potrebno).



**4.**

VDIHNITE, medtem ko iztegnete levo nogo nazaj, tako da počiva na kolenu in prsih; istočasno upognite desno koleno, glavo pa dvignite in poglejte čimbolj navzgor.



**5.**

ZADRŽITE DIH, iztegnite še desno nogo in visoko dvignite zadnjico. Telo naj tvori obliko trikotnika.



**6.**

Med IZDIHOM spustite kolena in obraz do tal, trebuh in medenica pa ostaneta rahlo privzdignjena.



**7.**

VDIHNITE, medtem ko dvignete zgornji del telesa, tako da iztegnete roke. Poglejte navzgor.



**8.**

Roke in noge držite plosko na tleh in IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico kvišku in nazaj. Pete in glavo potisnite proti tlom.



**9.**

VDIHNITE, vzdignite levo nogo in jo pritisnite ob prsni koš. Desna noga ostane iztegnjena, koleno počiva na tleh.



**10.**

IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico in postavljate desno nogo poleg leve. Obraz naj bo tesno ob nogah.



**11.**

VDIHNITE in medtem ko se vzravnete, iztegnite roke navzgor in se usločite nazaj.



## 12.

Vrnite se v prvotni položaj in IZDIHNITE. Vajo ponovite še 1x tako, da najprej iztegnete desno nogo. Tako bo raztežno delovanje na telo uravnoteženo.

Vir: Lunin.net-vaje za zdravo telo-joga