POWITANIE SŁOŃCA

POWITANIE SŁOŃCA *(Surya namaskar)* to układ 12 pozycji połączonych w jeden płynny ruch, zsynchronizowane są kolejną fazą oddechu. Dzięki temu Powitanie Słońca powtarzane regularnie powoduje przypływ energii i witalności. Oprócz tego poprawia jakość snu i zwiększa odporność na infekcje.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ĆWICZEŃ?

Jogę ćwiczy się na boso, w wygodnym, bawełnianym stroju.
Powitanie Słońca - zgodnie z nazwą - wykonuje się rano, kiedy ciało jest jeszcze "zastane" po nocy, ale umysł odświeżony i jasny. Ćwicząc skupiamy się na oddechu (w jodze wdechy i wydechy robimy tylko przez nos), biorąc wdech na początku każdej pozycji, a każdy skręt lub skłon robiąc na wydechu.

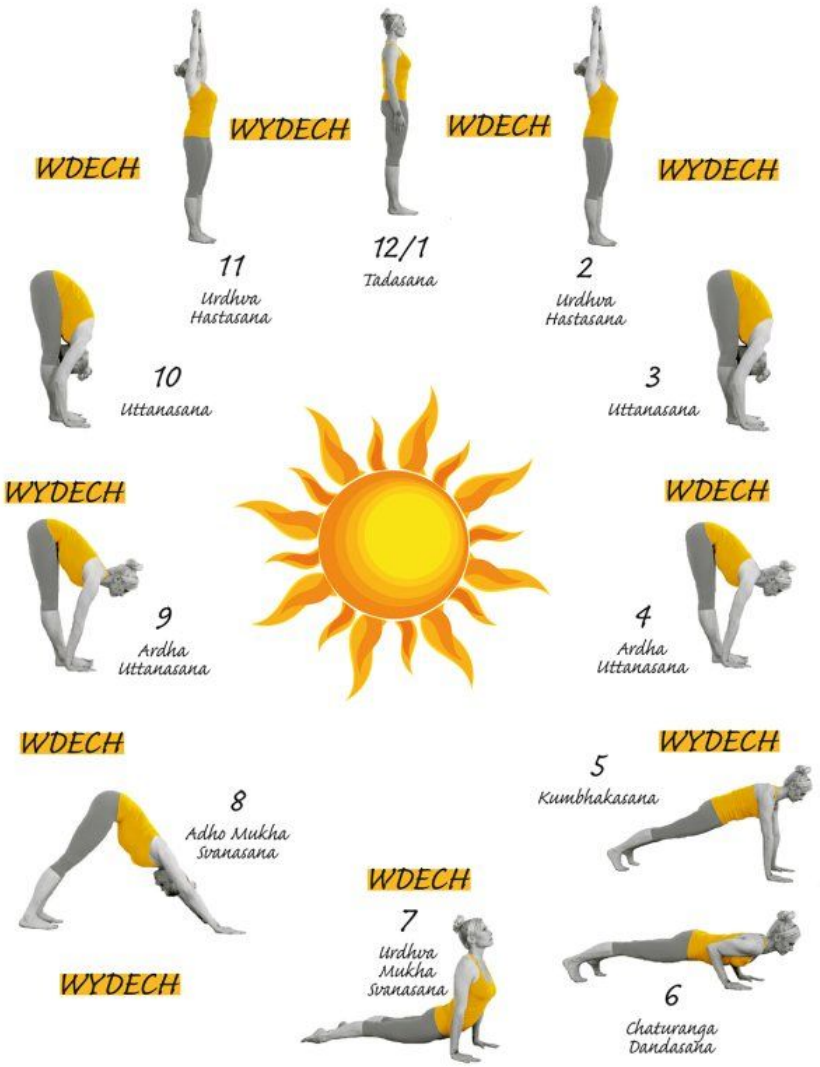
Rys. 1 Oddychanie podczas ćwiczeń

KORZYŚCI ZDROWOTNE PŁYNĄCE Z ĆWICZEŃ

Powitanie Słońca łączy wszystkie korzyści płynące z uprawiania jogi. Ten układ to idealne połączenie ruchu, oddechu i koncentracji.

Co daje regularna praktyka Powitania Słońca:

- organizm się dotlenia, a oddech pogłębia i wydłuża
- wyrabia siłę i wytrzymałość
- poprawia elastyczność mięśni
- daje poczucie równowagi emocjonalnej
- uelastycznia kręgosłup i stawy
- reguluje przemianę materii
- poszczególne pozycje masują narządy wewnętrzne, regenerując je
- głęboki oddech otwiera klatkę piersiową
- przez skupienie uwagi na ćwiczeniach poprawia się koncentracja i pamięć
- zmniejsza się podatność na stres.



Rys. 2 Pozycje i nazewnictwo