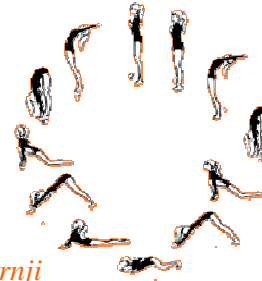




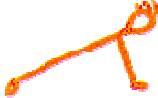









POZDRAV SUNCU

„Pozdrav suncu“ je najpoznatija yoga serija. Postoje više varijanti te vežbe ali su razlike neznatne i najčešće su u položajima „5“ i „6“. Ta serija razgibava telo i daje mu snagu. Ona pokreće uspavane energetske čvorove u žljezdama sa unutrašnjim izlučivanjem. Ukoliko nemate vremena za vaš „jutarnji minimum“ izvedite ovu elegantnu seriju i razbudite telo i duh. Budući je to pozdrav Suncu (svetlosti u nama), vežbamo je skrušene svesti okrenute ka srcu.



Yogi Fabijan

<p>1. Planina</p>  <p>Započni položajem "Planina", sa stopalima u širini kukova, ruke u "molitvenom položaju" ("Namskar"). Nekoliko puta duboko udahni i izdahni</p>	<p>2. Ruke gore</p>  <p>Sa udahom, podigni ruke visoko gore i pažljivo savi leđa unazad, do granice ugodnosti</p>	<p>3. Glava na kolena</p>  <p>Sa izdahom, savi se napred i stavi dlanove na pod sa spoljne strane stopala, savi kolena ako je ne može drugačije da spusti dlanove.</p>
<p>4. Sklek</p>  <p>Udahni, skorači desnom nogom daleko nazad a savi levu nogu i spusti karlicu što niže možeš. Dlanovi na tlu, glava gore</p>	<p>5. "Daska"</p>  <p>Izdahni i isturi i levu nogu nazad u položaj "daske". Drži položaj i udahni.</p>	<p>6. Štap</p>  <p>Izdahni i spusti se kao kada se spustaš u sklek. Samo stopala i dlanovi dodiruju tlo.</p>
<p>7. Pas koji gleda gore</p>  <p>Udahni i istegni se napred i gore savijajući se u struku. Uz pomoć ruku savi se unazad do razine ugodnosti. Podigni noge od tla tako da ti samo gornja strana stopala i ruke dodiruju tlo. Ruke možeš saviti u laktovima.</p>	<p>8. Pas koji gleda dole</p>  <p>Izdahni i podigni traticu visoko gore sa rukama i stopalima na podu. Guraj grudi ka kolenima i gledaj u butine.</p>	<p>9. Sklek</p>  <p>Udahni i iskoraci sada sa desnom nogom napred, među spuštene dlanove.</p>
<p>10. Glava na kolena</p>  <p>Izdahni, privuci levu nogu ka desnoj i dođi u "Kolena ka glavi" položaj.</p>	<p>11. Ruke gore</p>  <p>Udahni i lagano podigni pružene ruke visoko gore i nazad.</p>	<p>12. Planina</p>  <p>Izdahni i spusti pružene ruke dole uz telo. Završi postavljajući ruke u "Molitveni položaj". Ponovi vežbu sada sa iskorakom nazad levom nogom.</p>

