

## Сурья Намаскар – Приветствие Солнцу

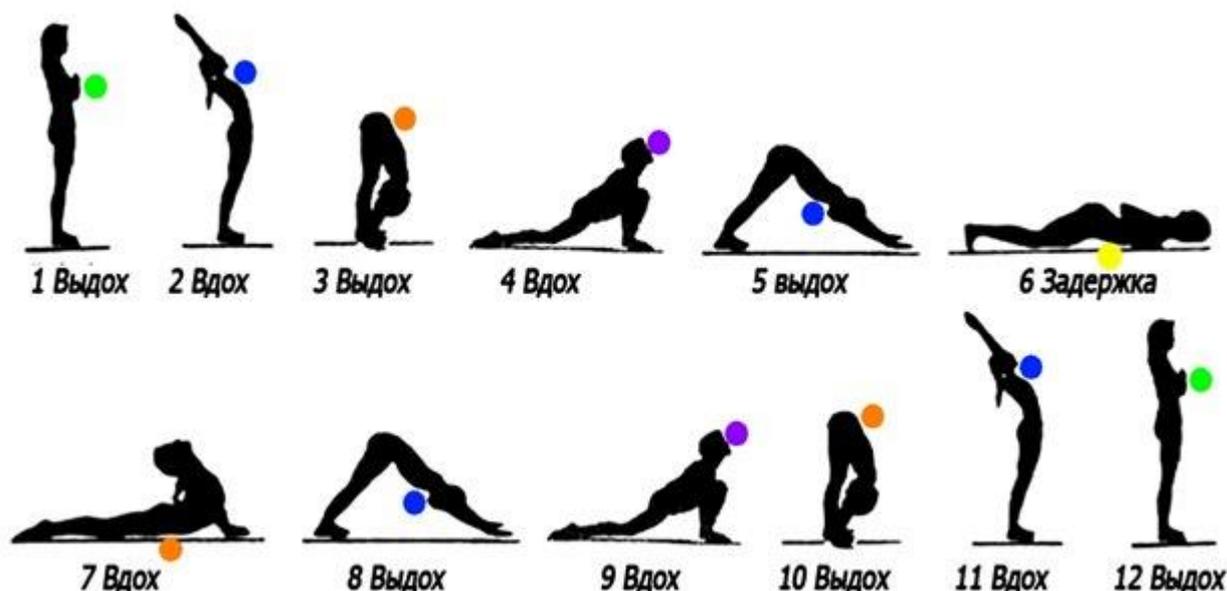
Регулярная практика комплекса Сурья Намаскар по утрам помогает:

- поприветствовать Солнце, соединиться с природными ритмами;
- разогреть тело перед серьезной тренировкой;
- улучшить гибкость суставов и мышц;
- разогнать ток лимфы и крови, что ведет к тренировке сердечно-сосудистой системы;
- очистить и раскрыть энергетические каналы.

Однако при всей уникальности и пользе Сурья Намаскар, для ее практики имеются некоторые **рекомендации и ограничения**:

1. При высоком давлении необходимо провести консультацию врача, так как упражнения способствуют приливу крови при опускании головы.
2. В пожилом возрасте и при слабом сердце следует тщательно контролировать темп выполнения Сурья Намаскар, так как ускоренное движение ведет к повышению сердцебиения.
3. Следует отказаться от практики при высокой температуре, инфекционных заболеваниях, после полостных операций и других недугах.
4. С особой осторожностью выполнять при беременности, грыже, болезненных месячных и т.д.

Прежде чем приступать к практике, встаньте, сомкнув стопы, или слегка расставив их, руки свободно опущены вдоль туловища. Закройте глаза и ощутите все свое физическое тело. Начните с макушки головы и пройдите вниманием вниз по телу, по пути расслабляя все, что найдете напряженным.





## Видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lmg-NjRGkn4> – показывает Зап

[https://www.youtube.com/watch?v=Us\\_ifzK9aKk](https://www.youtube.com/watch?v=Us_ifzK9aKk) - показывает Наташа Ерофеева

## Описание:

Поза 1. Пранамасана (поза молящегося)

Встаньте прямо лицом на Солнце, руки вытяните вдоль туловища. На вдохе сомкните ладони на уровне таза. Удерживая ладони вместе, согните руки в локтях. Подведите кисти к груди, пальцы вместе, ладони прижаты друг к другу. Это положение рук Намасте. Ноги вместе. Выполнить один полный вдох и один полный выдох.

Поза 2. Хаста Уттанасана (поза с поднятыми руками)

Поднимите обе вытянутые руки над головой ладонями вверх. Прогните спину и вытяните все тело. Вдох в течение входа в позу. Вытяните голову как можно дальше назад, сохраняя комфортность позы.

Поза 3. Падахастасана (поза голова к ногам)

Плавным движением наклонитесь вперед от бедер. Положите руки на пол по обе стороны от стоп, а голову по возможности прислоните к коленям. Ноги должны оставаться прямыми. Выдох на протяжении всего движения. Старайтесь держать спину прямой, фокусируя осознание на тазе, поворотной точке для натяжения мускулов спины и ног.

Поза 4. Ашва Санчаланасана (поза всадника)

Сохраняя обе руки на месте по обе стороны от стоп, согните левое колено, в то время как правую ногу вытяните назад по возможности дальше. Пальцы правой ноги и колено опираются о пол. Перенесите таз вперед, прогните спину и смотрите вверх. Кончиками пальцев рук опирайтесь о пол для сохранения равновесия тела. Вдох на протяжении переноса грудной

клетки вперед и вверх. Фокус осознания на межбровье. Вы должны чувствовать вытяжение от бедра вверх вдоль передней части тела на всем пути до межбровного центра.

#### Поза 5. Парватасана (поза горы)

Перенесите левую ногу назад и поставьте около правой. Одновременно поднимите ягодицы и опустите голову между руками так, чтобы тело образовало треугольник с полом. Это движение выполняется на выдохе. Целью является достать пятками пол. Нагните голову по возможности так далеко вперед, чтобы глаза смотрели на колени. Фокус своего осознания следует направить на область шеи.

#### Поза 6. Аштанга Намаскара (приветствие восемью членами тела)

Согните колени и опустите их на пол, а затем коснитесь грудью и подбородком пола, сохраняя ягодицы поднятыми. Руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног касаются пола. Спина прогнута. Дыхание задержать на выдохе от позы 5. Это единственный раз, когда поочередный вдох – выдох при дыхании изменяется. Фокус осознания следует держать на середине тела или на мышцах спины.

#### Поза 7. Бхуджангасана (поза змеи)

Опустите бедра, в то же время толкните руками грудную клетку вперед и вверх, пока позвоночник полностью не прогнется дугой, голова повернется лицом вверх. Ноги и нижняя часть живота остаются на полу, руки поддерживают туловище. Дыхание: вдох на протяжении движения вперед и вверх. Фокус осознания у основания позвоночника, чувствуя натяжение от вытягивания вперед.

#### Поза 8. Парватасана (поза горы)

Сохраняйте руки и ноги прямыми. Поворачиваясь вокруг оси, проходящей через плечи, поднимите ягодицы и перенесите голову вниз, как описано в позе 5. Выдох на протяжении входа в позу.

#### Поза 9. Ашва Санчаланасана (поза всадника)

Перенесите левую ногу вперед, поместив стопу между руками. Одновременно поставьте правое колено на пол и толкните таз вперед. Прогните позвоночник и смотрите вверх, как в позе 4. Дыхание: вдох на протяжении входа в асану.

#### Поза 10. Падахастасана (поза голова к ногам)

Перенесите правую ногу рядом с левой. Выпрямите ноги, наклонитесь вперед и поднимите ягодицы. При этом стремитесь головой к коленям. Руки остаются на полу рядом со стопами. (смотри позу 3). Выдох на протяжении входа в асану.

#### Поза 11. Хаста Уттанасана (поза с поднятыми руками)

Поднимите торс, вытяните руки вверх над головой. Прогнитесь назад, как описано в позе 2. Вдох на протяжении входа в асану.

Поза 12. Пранамасана (поза молящегося). Выпрямите тело и сложите руки перед грудью, как в позе 1.

#### Советы по практике:

- Старайтесь не допустить напряжения. Каждое движение должно выполняться с минимальным усилием, с использованием только тех мышцы, которые нужны для принятия и поддержания позы. Опора тела, по возможности, должна быть расслабленной.
- Старайтесь делать движения плавно, свободно, вытекающими одно из другого, как в танце.
- Помните, что шея также является частью позвоночника и должна быть вытягиваема в пределах комфортного лимита назад или вперед соответственно асане. Это принесет максимум вытяжения телу в каждой позиции.