

# Pozdrav Slunci



Pozdrav Slunci neboli súrja namaskára je nejznámější jógová sestava, která má mnoho variant od základních po pokročilé. Klíčová je práce s dechem. Některé pozice se vykonávají při nádechu, jiné při výdechu. Plynule v souladu s dechem se přechází z jedné pozice do druhé.

Představujeme vám jednoduchou variantu. Má 12 pozic a zvládne ji i začátečník. Pro začátek cvičte dle vlastního dechu, každou pozici důkladně prodýchejte. Až se naučíte jejich techniku, přecházejte do nich plynule s nádechem a výdechem.

## Příprava

Začínáme ve stoje. Stoj spatný, chodidla rovnoměrně rozložená na podlaze v šířce kyčlí, prsty vytažené dopředu, zpevněné svaly stehen, zpevněné břišní svaly, otevřený hrudník, uvolněná ramena a lopatky stahujeme podél páteře, hlavu vytahujeme nahoru, jako kdybychom se jí chtěli dotknout stropu.



1

### Pozice 1

S nádechem sepneme ruce před hrudníkem. Vydechneme.



2

### Pozice 2

S dalším nádechem spojené ruce vzpažíme a mírně se zakloníme. Pohled směřuje do dlaní.



3

### Pozice 3

S výdechem provedeme hluboký předklon – obratel po obratli přecházíme do hlubokého předklonu. Paže, ramena a hlava jsou uvolněné. Kolena můžeme mírně pokrčit a zmírnit tak tlak na zadní stranu stehen a pod kolena. Snažíme se dotknout země.


**4**
**Pozice 4**

S nádechem zanožíme pravou nohu, rukama se v úrovni chodidla levé nohy opíráme o zem. Pohled směřuje dopředu. S výdechem zanožíme i levou nohu.

**Pozice 5**

Na jeden nádech přecházíme do pozice „hory“, dlaně zůstávají na podložce, kostrč tlačíme co nejvýše, chodidla na šířku boků, dlaně na šířku ramen, kolena můžeme mírně pokrčit, paty tlačíme k podložce, kostrč vytahujeme nahoru, máme zpevněné břišní svaly, hlava je uvolněná, díváme se na kolena. Držíme neustále rovná záda. Snažíme se dlaní s roztaženými prsty odtlačit od podlahy, lopatky vtahuje podél páteře ke kostrči, lokty mírně točíme k podlaze. Několikrát se v této pozici nadechněte a vydechněte.


**5**

**6**
**Pozice 6**

Se zádrží dechu přejdeme do pozice „píďalky“: De facto se jedná o tricepsový klik s lokty těsně podél těla. Dlaně zůstávají široce rozevřené pod rameny. Pánev ponechte lehce vysazenou vzhůru a bradu tlačte vpřed. Klik můžeme provést i s koleny opřenými do země.

**Pozice 7**

S dalším nádechem přejdeme do pozice „kobry“. S výdechem spusťte pánev na podložku, špičky nohou opřete do země a vzepřete se na pažích. Hrudník zůstává rozevřený, ramena stažená dolů od uší. Vytahujte se ze stydké kosti.


**7**

**8**
**Pozice 8**

Tentokrát s výdechem opět provedeme pozici hory. Vzepřete se na rukách, pánev zvedněte vzhůru, paty zatlačte do podlahy. Hlavu protlačte mezi rameny, záda narovnejte.



9

### Pozice 9

S nádechem přesuneme nyní pravou nohu mezi dlaně. Záda narovnejte a vytáhněte trup nahoru. Pánev tlačíme dolů a vpřed.

### Pozice 10

S výdechem provedeme hluboký předklon. Kolena můžeme mít opět mírně pokrčená. Pomalu obratel po obratli se narovnáваме.



10



11

### Pozice 11

S hlubokým nádechem ruce vzpažte, paže sledujte očima. Lehce se zakloňte.

### Pozice 12

S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



12

S dalším nádechem jdeme opět do záklonu se vzpažením. Celou sérii pozic zopakujeme, pouze tentokrát po hlubokém předklonu zanožíme nejprve levou nohu a poté opět z pozice hory protlačíme mezi dlaně nejprve levou nohu. Toto celé je jedno kolo.

Začínáme vždy nejprve pravou nohou a pak levou. Při každém cvičení bychom měli provádět alespoň tři kola.