

СУРЬЯ НАМАСКАР - ПРИВІТАННЯ СОНЦЮ



Комплекс вправ Сурья Намаскар - найпоширеніша техніка йоги, яка уособлює вітання Сонцю. Незважаючи на простоту, комплекс ефективний і корисний як для початківців, так і продовжують практикувати йогу. У ранковий час досить 15-хвилинної зарядки, щоб відчувати позитивний результат. Особливо підходить для людей, що ведуть сидячий і малорухливий спосіб життя.

Комплекс «Сурья Намаскар» базується на трьох елементах, без яких практика вважається малоефективною:

1. асани - послідовність виконання 12-ти вправ, які відповідають 12-ти знакам зодіаку;
2. пранаяма - техніка дихання. Намагайтеся синхронізувати своє дихання з кожним рухом: вдих, видих або затримка дихання. При регулярній практиці правильне дихання приходить природно, далі ми розповімо як правильно дихати;
3. медитація - стан розуму, зосереджена увага на почергове виконання поз. Практику рекомендують проводити на світанку сонця, тоді ефект від занять буде максимальний. У вечірній же час активізується місячна енергія і корисно практикувати комплекс Чандра Намаскар, який складається з 14 вправ в зворотній послідовності від Сури

КОРИСТЬ СУРЬЯ НАМАСКАР

Виконання комплексу вправ йоги "Сурья Намаскар" наповнює тіло людини енергією тонкого світу. Людина після занять вправою вранці відчуває прилив сил, відчуває як пробуджується і опрацьовується тіло під час зарядки. Людина, регулярно займається ранковою зарядкою з йоги, вже через короткий час здатний відчути позитивний ефект від Сурья Намаскар.

- баланс енергетичних систем організму - тіло завжди наповнене життєвими силами, відчувається підйом і бадьорість;
- поліпшується серцева діяльність організму;
- нормалізується робота травної системи за рахунок масажу абдомінальної області тіла;
- налагоджується робота нирок і сечовивідних шляхів за рахунок м'якого масажу при роботі з м'язами спини і хребта;
- зміцнюється нервова система;
- очищення шкіри обличчя і тіла;
- поліпшується робота ендокринної системи;
- зміцнює м'язи спини і преса, а отже працює з деформацією хребта;
- покращує стан фігури;
- покращує самопочуття;
- бореться з такими хворобами: анемія, варикоз вен, астма, задишка, головний біль, запор, хвороби нирок, діабет, епілепсія, аменорея, психічні розлади тощо.

КОМПЛЕКС ВПРАВ

Привітання намагайтеся проводити на сході Сонця - вважається, що заняття в цей час наповнює людину енергією. Для початку хочемо згадати про важливі моменти в положенні тіла спочатку всіх практик з йоги.

Положення тіла в йозі:

- лопатки зведені;
- плечі опущені;
- руки опущені уздовж тіла;
- ноги разом;
- підкрутити куприк (лобкову кістку) вперед;
- м'язи живота напружити.



Нижче наведено керівництво для ранкового комплексу Привітання Сонця: 12 поз в чіткій послідовності в інтеграції з диханням.

Хаста Уттанасана (поза наклону назад)

Поза нахилу назад з витягнутими руками - робимо вдих і піднімаємо руки через сторони вгору, з'єднуємо в намасте.

Намагайтеся завести руки за голову якнайдалі і виконайте прогин в спині. При цьому відчуєте роботу м'язи ніг і преса, роботу сідниць - вони фундамент для опрацювання грудного відділу. Важливо відстежувати положення попереку і шиї, щоб вони не заламувалися. Рухайтесь плавно і усвідомлено. Для виконання пози Хаста Уттанасана робимо глибокий вдих.

Користь Хаста Уттанасани
зміцнення м'язового корсету;
подовження хребта;
робота з сутулістю спини, остеохондрозом;
працює з плечовим поясом і грудною кліткою (розкриття серцевої чакри).



Уттанасана (стойка з наклоном вперед)

Нахиляємося вниз, долоні маємо уздовж ступень на килимку, втягніть живіт і розташуйте якомога ближче до ніг. Ноги при цьому прямі, коліна натягнуті, тазом прагнемо вперед. Якщо ви тільки почали освоювати ранковий комплекс - стежте, щоб при нахилі спина була рівною. З кожним разом ви станете більш гнучким - не втрачайте прагнення. Робимо глибокий видих під час виконання асани Уттанасана. Користь Уттанасани і розтягується і подовжується хребет; відбувається масаж абдомінальної області тіла; нахил стабілізує нервову систему мозку, знімає втому



Ашва Санчаланасана I (поза наїздника)

Правою ногою підіть назад, ліву - зігніть в коліні, руки розташуйте по обидва боки. Слідкуйте за коліном - воно не повинно виступати за п'яту. При неправильно положенні в Ашва Санчаланасана імовірна сильне навантаження на коліно, що може привести до травми.

Піднімаємо голову вгору і робимо прогин в спині. Відштовхується від підлоги руками і глибше прогинається в спині, розкриваючи грудний відділ і витягаючи хребець за хребцем. Плечі опущені. Для виконання пози наїзників робимо глибокий вдих.

Важливо: жінкам рекомендується виконувати асану з лівого боку, а чоловікам - з правого, в такий спосіб не буде порушений потік енергії.

Користь Ашва Санчаланасани I
масаж спини і черевної порожнини;
зміцнення ніг;
розширює легені за рахунок прогину в спині;
збільшує гнучкість хребта і грудної клітки;
поза наїзника додає впевненості і рішучості.



Адхо Мукха Шванасана (Собака Мордой Вниз)

Ліву ногу відводимо назад до правої, маємо стопи паралельно один одному. Руками відштовхуючись тому, ми намагаємося не сутулість спину і підняти таз. Голова розслаблена, шию не заламувати, плечі від вух. П'ятами прагнете до підлоги. Робимо глибокий видих під час виконання пози собаки мордою вниз.

Користь Адхо Мукха Шванасани відмінно розтягує все тіло: ноги, щиколотки, плечі, зап'ястя; асана знімає втому, відновлює енергію. корисно в такій позі відновлювати сили після виконання динамічних практик - Віньяса.

Робимо глибокий видих під час виконання асани.



Аштанга намаскар (поза з опорою на вісім точок)

Впевнено практикуючі можуть перейти в цю позу з виконанням чатуранга дандасани. Початківці ж опускаємося колінами на підлогу. Долоні щільно притиснути до килимка, руки зігнути в ліктях і торкнутися грудьми і підборіддям підлоги. В результаті ваше тіло буде спиратися на 8 точок: 2 ноги, 2 руки, 2 коліна, підборіддя і груди. Під час цієї пози затримайте дихання. Затримка дихання в Аштанга намаскар слід після довгого видиху. Користь асани Аштанга намаскар зміцнення ніг, рук, хребта; позитивний вплив на шийний відділ, плечовий пояс; поза робить корисний вплив на нирки і наднирники, щитовидку і статеві залози.



Бхуджангасана (поза кобри)

З прямими руками опускаємося стегнами на килимок. Прогніться в спині, відкиньте голову назад, при цьому плечі не затискають шию. ЗАВІСНА в позі кілька секунд без рухів, відчуйте роботу м'язів спини і грудного відділу. Під час виконання асани робіть глибокий вдих.

Користь Бхуджангасана і асана корисна при скutoму і деформованому хребті; допомагає розкрити грудну клітку (робота з серцевою чакрою - анахатою), збільшує об'єм легенів; в такій позі активно опрацьовуються глибокі м'язи тіла; асана допомагає налагодити роботу нирок, залоз внутрішньої секреції, обмінних процесів всередині організму.



Адхо Мукха Шванасана

Повтор асани - встаньте в позу «собака мордою вниз»: рух починайте сідницями вгору, тримайте рівновагу і не рухайте тіло. П'яти намагайтеся притискати до підлоги. Виконуючи цю позу - зробіть видих.



Уттанасана (поза наклона вперед)

Приставляємо праву ногу до лівої.
Повторюємо позу нахилу вперед.
З видихом опускаємо голову до колін, втягнувши живіт. Спина при цьому рівна, коліна натягнуті, таз прагне вперед.



Хаста Уттанасана (асана с піднятими руками)

З вдихом піднімаємо руки через сторони вгору. Намагайтеся завести руки за голову якнайдалі в міру того як робиться вдих. Тут же прогніться в спині. Увага утримуйте на ділянці попереку і шиї, стежте щоб не було заломів. Рухайтесь плавно і усвідомлено.



Пранамасана (асана у позі молитви)

Поза, характеризується завершенням одного повного циклу ранкового комплексу. З'єднайте долоні перед грудьми в намасте, розслабте тіло і відчуєте ефект від виконаних вправ.

Йога комплекс Сурья Намаскар включає в себе 24 позиції. Для того, щоб виконати повний цикл ранкової практики - вам необхідно опрацювати всі ті ж позиції з невеликою різницею: вам необхідно поміняти ногу в позі наїзника (права вперед).

Резюмуючи практику вітання сонця, можна виділити кілька нюансів по техніці Сурья Намаскар:

дихання здійснюється носом;

вдих і видих йдуть в строгій послідовності з асанами;

є одна затримка дихання в позі аштанга намаскар

(поза з опорою на вісім точок);

пози виконуйте плавно, намагайтеся обходитися без різких рухів;

зосередьте увагу на те, що ви відчуваєте, на роботу тіла;



Ще раз повторимо важливі моменти:

1. синхронізуючись дихання з рухами, щоб створити безперервний ритм під час виконання всього комплексу Сурья Намаскар.
2. При правильному виконанні цієї послідовності пупок і ноги (а не руки і спина) виконують велику кількість роботи.
3. Не має великого значення, випрямлені ваші ноги або зігнуті в колінах, важливо інше! Потрібно, щоб ваш хребет рухався від пупка, а не від голови або спини.
4. Якщо ви займаєтеся в класі, намагайтеся не дивитися, як це роблять інші люди на килимках. Ми не на змаганнях.
5. І пам'ятаємо, все робимо плавно. Не слід надмірно напружувати хребет або шию. Процес буде набагато ефективніше, якщо ви будете рухатися повільно і послідовно.

ВАЖЛИВО! Після завершення комплексу обов'язково потрібно зробити Шавасану. Це поза «трупа» або «мерця» (докладно про неї ми вже розповідали - дивіться в розділі «асани»), вона дозволить вам максимально розслабитися і закріпити результат від «Сури Намаскар».