

Powitania Słońca

Edyta Kubicka

– Zetknęłam się z kilkoma wersjami Powitań Słońca. Proszę o przedstawienie całości w wersji, której Pani uczy.

Jestem nauczycielem jogi wg przekazu guru B.K.S. Iyengara i posługuję się iyengarowską wersją powitań. Dziś pierwsza częśc:

1. tadasana – stopy razem, nogi i ręce mocne, kręgosłup wydłużony, klatka piersiowa otwarta, barki zabrane w dół i w tył

2. udhrva hastasana – wdech – stojąc w tadasanie, aktywne ręce unieś w górę

3. uttanasana – wydech – skłon w przód, ręce na bocznej linii stóp (bądź na tyłach łydek), nogi proste, opuść głowę i tułów do nóg, zegnij łokcie w tył

4. uttanasana – wdech – unieś głowę, wyprostuj łokcie i wyciągnij kręgosłup w przód

5. adho mukha svanasana – wydech – skokiem cofnij



stopy do dystansu, w którym biodra są zgięte w kącie prostym, nogi i ręce proste i mocne, biodra unoszą, klatkę piersiową opuszczają, głowę opuść luźno

6. urdhva mukha svanasana – wdech – utrzymując aktywne nogi, przejdź na grzbiety stóp, opuść biodra, unieś tułów i wy-

suń go przed ręce, głowa odchylona w tył, ciało wsparte tyłkiem na stopach i dłońiach

7. caturanga dandasana – wydech – podwin palce stóp, zegnij łokcie w tył i opuść całe ciało równoległe do podłoża, mostek i biodra na jednej linii.

Maria Gutterwi
marianna@manomani.pl