

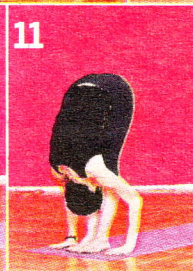
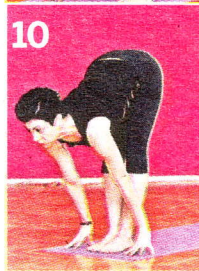
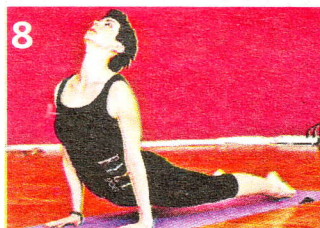
Powitania słońca

Edyta Kubicka

– Zetknęłam się z kilkoma wersjami powitań słońca. Która z nich jest prawidłowa? Proszę o przedstawienie całości w wersji, której Pani uczy.

Dzisiaj ciąg dalszy sekwencji surya namaskar – czyli popularnego powitania słońca. Zaleca się praktykowanie całości, po porannych ablucjach, na czczo, w przewietrzonym, nieprzeznaczonym pomieszczeniu. Zwykle wykonuje się 12 powtórzeń, choć można wykonać również 108 cykli surya namaskar i poświęcić swoją praktykę jakiegś intencji.

Wielokrotne powtarzanie powitań słońca daje gibkość i siłę, poprawia krążenie krwi i odświeża mózg. Uczy uważności i wpływa na siłę woli. To świetny początek samodzielnej, codziennej praktyki. Jednak osoby mające problemy z sercem, kobiety w ciąży i podczas menstruacji nie mogą intensywnie praktykować



tego cyklu. Mogą natomiast wykonywać poszczególne pozycje statycznie, unikając skoków.

Druga część:

8. urdhva mukha svanasana

– wdech – utrzymując aktywne nogi, przejdź na grzbiety stóp, opuść biodra, unieś tułów i wysuń go przed ręce, głowa odchylona w tył, ciało wsparte tyłko na stopach i dłońiach;

9. adho mukha svanasana

– wydech – unieś biodra, opuść głowę, nogi i ręce proste i mocne;

10. uttanasana – wdech – unieś głowę i skokiem wróć na początek maty, wyprostuj łokcie i wyciągnij kręgosłup w przód;

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

12. urdhva hastasana – wdech – unieś się do tadasany z uniesionymi rękami;

13. tadasana – opuść ręce.

Maria Gutterwil
marianna@manomani.pl