

POZDRAV SONCU ZA STAREJŠE (UČENCE in STARŠE)

Naše življenje je zelo povezano s soncem.

Neguje vse živo, hrani, greje, daje nam svetlobo...

Sama vadba je namenjena spoštovanju in razumevanju te energije.

Je popolna vadba za prebuditev in vitalnost vašega telesa, pripravlja vaše telo za nove miselne procese in pogloblja vaše dihanje.

Idealno je, da jo izvajamo zjutraj, obrnjeni proti soncu.

Cikel pozdrava soncu je, ko naredimo celotno serijo na DESNO in LEVO, vseh dvanajst asan skupaj.

Dovolimo telesu, da se ogreje počasi in v asanah ostanimo toliko časa, da nam je prijetno.

Zelo pomembno: Vedno najprej začnemo izpadni korak z DESNO nogo nazaj.

Pa začnimo z opisom cikla:

1. **GORA**: stopala so skupaj in kolena rahlo pokrčena. Hrbtenica je pokončna, dlani pred srcem. Umirimo misli in dih, ozaveščamo občutke v telesu, zavedamo se drže.
2. **ZAKLON**: aktiviramo mišice medeničnega dna in z vdihom odpiramo sprednji del telesa. Vrat je podaljšek hrbtenice. Spodbujamo pretok vitalne življenjske energije in krepimo hrbtnne mišice.
3. **PREDKLON**: z izdihom odhajamo v predklon, kjer kolena lahko ostajajo rahlo pokrčena. Sproščamo vso napetost, raztezamo zadnji del telesa, masiramo trebuh.
4. **IZPADNI KORAK**: z desno nogo stopimo nazaj, pri čemer prednje koleno ostaja nad gležnjem. Položaj razteza stegenske mišice in hrbtenico.
5. **DESKA**: iztegnemo desno nogo nazaj, pridruži se ji še leva. Ramena ostajajo nad zapestjem. Rahel zadržek diha. Krepimo trebušni del, roke, stimuliramo krvni obtok.
6. **SKLECA**: z izdihom odhajamo v zaporedju dol (kolena, prsni koš, brada). Zadnjica ostaja gor, komolci ob telesu. Položaj zahteva zavedanje in moč celega našega telesa.

7. **KOBRA**: z vdihom odhaja trup med roki in odpiramo prsni koš. Podaljšujemo vrat in ramena stran od ušes. Sramno kost potiskamo nežno ob podlago. Cirkulacija trebušnih organov, krepitev hrbtnih mišic, odpiranje prsnega koša.
8. **STREŠICA**: z izdihom spodvihamo prste in dvigujemo trtico proti stropu. Peti spuščamo ob podlago. Ta položaj povsem energizira in hkrati umirja telo. Razteza celoten zadnji del telesa, stimulira krvni obtok...
9. **IZPADNI KORAK**: z desno nogo stopimo naprej, v drugem ciklu gre leva naprej.
10. **PREDKLON**
11. **ZAKLON**
12. **GORA**

Celoten cikel ponovimo še na levo stran...
Veliko sproščenosti v vajah,
pripravi se za nov dan...



Lep pozdravček od mene,
učiteljica Miša Šišernik
piši mi: misa.sisernik@gmail.com