

11. Natiahnite sa zo stredu tela do dĺžky. Plecia zostanú uvoľnené.
Nádych

... vedie junáka ...



... v službe ...



10. Pritlačte brucho k stehnám.
Výdych

... verná oddanosť ...



9. Dobre poklesnúť do postoja.
Nádych

... pre veľkú skúšku ...

8. Tlačte päty k podložke. Trup (horná časť tela) je dobre vystretý.
Výdych



... k Otcovi ...



12. Ruky klesnú dole.

Výdych – nový cyklus môže teraz začať. Vystriedajte pri ďalšom opakovaní polohu nôh v 4. a 9. polohe.

Pozdrav slnku – Surya Namaskara

Tradične sa pozdrav slnku cvičí orientovane k slnku.

12 rytmických pohybov formuje sled giest, ktoré ako celok vyjadrujú uctievanie vznešeného ducha slnka. I keď ide o modlitbu („pozdrav slnku“ je skôr zaužívaný preklad do slovenčiny, v nemčine je to „modlitba slnku“) vykonávajú sa jednotlivé pohyby so silou pnutia a v rýchlom slede. Charakteristické je prežívanie „otvárania“ a „zatvárania“, ktoré cvičiaci zažíva. Predovšetkým keď je dych zladený s pohybmi, nastane pomocou tohto zažívania zakúsenie rytmu. Aj napriek rýchlym pohybom cvičiaci udržiava koncentráciu na výrazné gestá, ktoré telo

... v bdlosti ...

7. Trup vyklenúť dohora. Neodtláčať sa rukami od podložky.
Nádych



Z materinskej pôdy rastie Ja...



1. Postoj pozdravu
Výdych

... tryskajúcou energiou ...



2. Prednú stranu tela
do široka otvoriť
Nádych

... ako keď sa z chlapca ...



3. Prekloniť sa, dlane položiť vedľa nôh (ak
je potrebné, pokrčiť kolená)
Výdych

vykonáva v 12 pohyboch a ktoré mu pripomínajú odovzdanosť k duchovným princípom pôsobenia slnka. Spirituálny učiteľ Heinz Grill pridal k týmto gestám mantru, ktorá na slnko (surya) poukazuje ako na zmyslový obraz pre myšlienkovú silu človeka. Znenie mantry je možné nájsť vždy nad obrázkami.

Bližšie o tom je možné sa dočítať v knihe: Die Seelendimension des Yoga“ (H. Grill).

Bernhard Spirk

Preklad: Vlado Wagner,
Štúdio jogy ĀSANA
www.asana.sk
asana@asana.sk

PodĎakovanie: Bernhardovi Spirkovi za súhlas na preklad.

Iba pre súkromné použitie.

... stáva žiak ...



4. Koleno k podložke
Nádych

... ho vedie k prosbe ...



6. Kolená, hrudník
a čelo položiť na
podložku. Nohy
vystrieť dozadu,
ležia na podložke.
Výdych

... učenie ...



5. Dbajte na to, aby
ste boli úplne
vystretý
Zádrž dychu