

4.8 Súrja namaskár krijá – pozdrav slunci

Súrja namaskár krijá praktikujeme ráno, při východu slunce, pokud možno bez oblečení, případně lehce oděni. Celým tělem vnímáme energetizující záření slunce. Každou částí těla, včetně vnitřních orgánů, vstřebáváme životadárné sluneční paprsky. Pokud slunce nevidíme, představíme si jiskřivě zlatavý, životodárný, příjemně hřejivý, nádherně zářící sluneční kotouč (obr. 113) a soustředíme se během cvičení na tuto představu.

Súrja namaskár krijá, I. část – zjednodušený pozdrav slunci

Súrja namaskár krijá, II. část – zjednodušený pozdrav slunci

S první částí nádechu „do břicha“ otočíme dlaně vpřed, nastavíme je slunci (súrja mudrá – obr. 114), následně s druhou částí nádechu „do hrudníku“ spojíme dlaně před hrudní kostí do namaskára mudry (obr. 115) a následně s třetí částí nádechu „do plicních hrotů“ zvedneme spojené dlaně nad hlavu do aňdžalí mudry (obr. 116). V zastavení dechu po nádechu (kumbhaka) se postavíme na špičky (obr. 118). Ve výdechu se postavíme na celá chodidla (obr. 116) a postupně vrátíme ruce zpět dlaněmi ke stehnům (postupně z aňdžalí mudry ve vzpažení (obr. 116) umístíme spojené dlaně před hrudní kost do namaskára mudry (obr. 115), uvolníme paže podél těla s dlaněmi otočenými vpřed ke slunci (súrja mudrá – obr. 114), otočíme dlaně ke stehnům); zaujmeme tím původní vyváženou pozici ve stoji vznosném (samasthiti ásana – obr. 18). Provedeme celkem třikrát. Dýcháme plným jógovým dechem, vnímáme plynulé propojení dechů částečných – dech brániční (břišní, spodní), mezižeberní (hrudní, střední), podklíčkový (hrotový, horní).

S první částí nádechu „do břicha“ otočíme dlaně vpřed, nastavíme je slunci (súrja mudrá – obr. 114), následně s druhou částí nádechu „do hrudníku“ spojíme dlaně před hrudní kostí do namaskára mudry (obr. 115) a následně s třetí částí nádechu „do plicních hrotů“ zvedneme spojené dlaně nad hlavu do aňdžalí mudry (obr. 116). V zastavení dechu po nádechu (kumbhaka) se postavíme na špičky (obr. 118). Ve výdechu se postavíme na celá chodidla a zaujmeme mírný podřep (obr. 119), spojené dlaně umístíme před čelo (čakra třetího oka, ádžňá).

S nádechem se postavíme a současně vzpažíme spojené dlaně do aňďžalí mudry (obr. 116). V zastavení dechu po nádechu (kumbhaka) se postavíme na špičky (obr. 118). Ve výdechu se postavíme na celá chodidla a zaujmeme poloviční dřep (obr. 120), spojené dlaně umístíme před krk (krční čakra, višuddha).

S nádechem se postavíme a současně vzpažíme spojené dlaně do aňďžalí mudry (obr. 116). V zastavení dechu po nádechu (kumbhaka) se postavíme na špičky (obr. 118). Ve výdechu se postavíme na celá chodidla a zaujmeme dřep s koleny u sebe (obr. 121), spojené dlaně umístíme před hrudní kost (srdeční čakra, anáhata).

S nádechem se postavíme a současně vzpažíme spojené dlaně do aňďžalí mudry (obr. 116). V zastavení dechu po nádechu (kumbhaka) se postavíme na špičky (obr. 118). Ve výdechu se postavíme na celá chodidla a zaujmeme dřep s koleny u sebe, dlaně položíme před sebe na zem (dotek země, bhúmi sprša – obr. 122).

Část zjednodušeného pozdravu slunci (obr. 116, 118 až 122) provedeme celkem třikrát – z pozice bhúmi sprša (obr. 122) se s nádechem postavíme a současně vzpažíme spojené dlaně do aňďžalí mudry (obr. 116); dále pokračujeme výše popsaným způsobem a dokončíme výdechem v pozici bhúmi sprša (obr. 122). Dýcháme plným jógovým dechem, vnímáme plynulé propojení částečných dechů – dech brániční, mezižeberní, podklíčkový.

II. část zjednodušeného pozdravu slunci zakončíme tak, že z pozice bhúmi sprša (obr. 122) s nádechem narovnáme dolní končetiny a zvedneme hýždě, s výdechem uvolníme celý trup, paže, krk i hlavu do hlubokého předklonu (obr. 123); s nádechem se postavíme, přičemž vyrovnáme páteř postupně od bederní až po krční páteř, obratel po obratli, nakonec zvedneme hlavu, paže umístíme podél těla dlaněmi otočenými vpřed ke slunci (súrja mudrá – obr. 114). Afirmace – „Celým tělem vnímáme energetizující záření slunce. Každou částí těla, včetně vnitřních orgánů, vstřebáváme životadárné sluneční paprsky.“

Súrja namaskár krijá (obr. 114 až 122) opakujeme podle možností cvičícího, velmi pomalu, dýcháme plným jógovým dechem. Uvědomujeme si dechový cyklus a jednotlivé polohy těla. Soustředíme se na jiskřivě zlatavé, příjemně hřejivé, nádherně zářící, životadárné paprsky slunce.

Súrja namaskár krijá, III. část – zjednodušený pozdrav slunci

Cvičíme I. část a potom II. část. Opakujeme podle možností cvičícího, velmi pomalu, dýcháme plným jógovým dechem. Uvědomujeme si dechový cyklus a jednotlivé polohy těla. Soustředíme se na životadárné sluneční paprsky. Cvičení můžeme doprovodit mantrou „óm súrjája namahá“.

Účinky: Navození pocitu harmonie těla, pohybů a dechu. Působení vyživující, ozdravné energie vycházejícího slunce. Projevení úcty slunci a zemi (pažemi v aňďžalí mudře uctíváme vyšší sílu, slunce; předklonem a kontaktem dlaní se zemí jí projevujeme úctu).

Lalokové dýchání (částečné dechy), množství nadechnutého vzduchu z celkového objemu (100% kapacity) plic:		
brániční dech	dech spodní, břišní, abdominální	60%
mezižební dech	dech střední, hrudní, kostální	30%
podklíčkový dech	dech horní, hrotový, klavikulární	10%
plný jógový dech	plynulé propojení částečných dechů (brániční, mezižební, podklíčkový)	100%