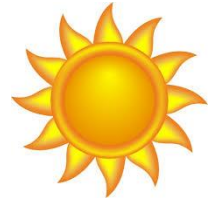


POZDRAV SONCU



- **Pozdrav soncu** (v sanskrtu Surya namaskar) je sklop vaj sestavljen iz zaporedja 12 asan (telesnih položajev), ki tekoče prehajajo druga v drugo in so usklajene z dihanjem. Je odličen način, da ohranite telo zdravo in v formi.
- Vaje lahko naredite večkrat na dan, kot premor med učenjem.
- Je odličen način, da se **prebudite in rečete dobro jutro vsaki vaši mišici**. Vadba nekaj ciklov pozdrava soncu zjutraj prebudi vaše telo, ga pretegne, ogreje in vzpostavi mišični tonus za cel dan. Odličen je tudi zato, da prepoznate svoje omejitve. Zjutraj naše telo namreč še ni »pregneteno«, je nekako »hladno«, torej manj gibljivo kot sredi dneva ali zvečer. Telo se mora še ogreti, zato bodite nežni s seboj.
- Pozdrav soncu je učinkovita **protiutež sodobnemu, pretežno sedečemu načinu življenja**. Aktivira celotno telo, raztegne vse okončine in hrbtenico, mišice, kite in vezi. To so vaje za celotno telo vključno z notranjimi organi. Telo postane mišičasto in močno. Okrepi se dih in izboljša se drža.
- Nazorno je prikazan na spodnji povezavi. Priporočam, da delate po teh navodilih vsaj na začetku 😊.

<https://www.youtube.com/watch?v=ERcYpPfuDnU>



Pripravila: Katja Kovač