

Сур'я Намаскар — назустріч сонцю

Комплекс фізичних вправ «Сур'я Намаскар» складається з десяти статичних поз (асан) давньої фізичної культури індійських йоґів. Десять вправ органічно переходять одна в одну, складаючи динамічний комплекс з оптимальним навантаженням на хребет і кінцівки. «Сур'я Намаскар» позитивно діє на весь організм: регулює кровообіг, активізує діяльність залоз внутрішньої секреції, дозволяє ефективно керувати диханням, добре масажує печінку, кишечник, жовчний міхур,

покращує гнучкість хребта, тонізує суглоби кінцівок. Комплекс сприяє також розвитку м'язів рук і грудей, покращує поставу й координацію рухів, нормалізує стан вен, якщо в них починаються варикозні зміни, забезпечує оптимальний обмін речовин, що є наслідком активізації щитовидної залози. Інструктор з оздоровчої гімнастики та йоґи Максим Цибух радить виконувати цей комплекс вправ як ранкову зарядку людям будь-якого віку — від малюків до пенсіонерів.

Комплекс слід виконувати повільно, спокійно, плавно, без напруження, зосереджуючи увагу на кінцевій фазі кожного руху й відчуттях, що виникають у різних частинах тіла. Легкий біль, що виникає у спині та попереку, сприймайте спокійно і з думкою: «Цей легкий біль — моє здоров'я». Незалежно від того, де виконуєте комплекс (у приміщенні чи на природі), треба повернутися обличчям до сонця, адже «Сур'я Намаскар» українською означає «Назустріч сонцю».

1. Станьте прямо. Ноги поставте на ширину ступні. Руки складіть перед грудьми. Дивіться в напрямку сонця.



2. Вдихаючи, повільно підніміть руки вгору, прогинаючись у спині, наскільки це можливо, затримайте дихання, пальці рук розведіть у сторони.



3. Видихаючи, нахиліться вперед, зігнувшись у попереку. Ноги тримайте прямими і напруженими, долоні намагайтесь покласти на землю.

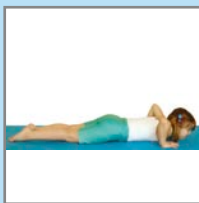


4. Спираючись на пальці рук, відставте ліву ногу назад, підніміть голову і прогніть спину, глибоко вдихніть.

5. Приставте праву ногу до лівої. Тримайте ший, спину та ноги прямими й напруженими. Вага тіла переноситься на прями руки. Затримайте дихання (до бажання вдихнути).



6. Зігніть руки в ліктях, грудьми наближайтесь до землі. Зробіть глибокий видих.



7. Віджімься на руках. Шия, корпус і ноги залишаються прямими, дивіться перед собою. Затримайте дихання.



8. Вдихаючи, підніміть голову вгору й відведіть назад, прогинаючи спину, погляд спрямуйте вгору.

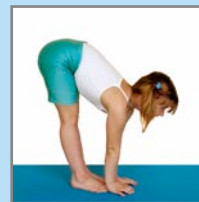


9. Починаючи вдихати, підніміть таз вгору, при цьому долоні й носки ніг не відривайте від землі. Ноги напружені, спина випрямлена, підборіддя притиснуто до грудей, дивіться на живіт. Зробіть видих.



10. Поставте ліву ногу вперед на рівні долонь, не відриваючи рук від землі. Вдихаючи, прогніться у спині. Дивлячись уперед, підніміть голову.

11. Приставте праву ногу до лівої, ноги держіть випрямленими. Зробіть видих.



12. Вдихаючи, випряміться, прогніться у спині, підніміть руки вгору і відведіть їх назад.



13. Починаючи видихати, руки через сторони опустіть до грудей, складіть долоні разом, лікті притиснуті до ребер. Ви знову в початковому положенні.



Комплекс можна повторювати кілька разів.

Записала Лариса
Дедишина