



## СУРЬЯ НАМАСКАР (комплекс "Приветствие Солнца")

- 1. ПРАНАМАСАНА** (молитвенная поза) Стать прямо, ступни вместе. Обратиться к солнцу или по направлению к солнцу (если оно скрыто за облаками). Соединить ладони перед грудью в положении Намастэ. Закрывать глаза и расслабить все тело. Осознавать его в течение, по крайней мере, полминуты. Это подготовит вас к предстоящей практике. Постараться (именно) сознательно расслабить мышцы тела. Дыхание: сделать несколько полных йогических дыханий.
- 2. ХАСТА УТТАНАСАНА** (поза с поднятыми руками) Со вдохом поднять обе руки над головой, одновременно поднимаясь на носочки. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны между собой; ладони обращены вперед. Продолжать ритмическое дыхание.
- 3. ПАДАХАСТАСАНА** (поза аиста) На выдохе плавно опуститься на всю стопу и согнуться вперед и положить ладони на пол перед ступнями или охватить ноги руками. Движение должно быть непрерывным и без каких-либо рывков. Прогиб осуществлять начиная от нижних позвонков к верхним, как в пашимотанасане. Ноги стараться держать прямыми. Если возможно, попробуйте коснуться коленей лбом или подбородком. Продолжать ритмическое дыхание. Людям с негибкой спиной (тугоподвижной поясницей) может быть трудно достичь идеального внешнего конечной формы падахастасаны. Им следует следить за наличием ощущения натяжения по всей задней поверхности тела: от пальцев ног до макушки.
- 4. АШВА САНЧАЛАНАСАНА** (поза наездника) На вдохе отодвинуть правую (женщинам левую) ногу назад (по полу) настолько это возможно. Одновременно согнуть левую ногу в колене, сохраняя левую ступню на том же месте (попросту говоря сделать глубокий выпад левым коленом вперед), одновременно прогибаясь в спине, от верхних позвонков к нижним (как в бхуджангасане). Ладони касаются пола, руки (в локтях) прямые.
- 5. ПАРВАТАСАНА** (поза горы) На выдохе поднять правое колено и одновременно направить лицо вперед, выпрямляя тело в пояснице. Вытянуть левую ногу назад (выпрямляя ее в колене одновременно с поднятием от пола колена правой ноги) и поставить пальцы левой ступни рядом с пальцами правой. В результате вы окажетесь в положении "упор", которое и есть поза горы.
- 6. АШТАНГА НАМАСКАРА** (поклонение с восемью точками) (Эта форма называется так потому что в конечном положении пола касаются восемь точек. Иногда это положение называют "зигзаг") На выдохе принять положение "на четвереньках" и продолжая выдох зигзагообразно скользнуть лбом по поверхности пола во время движения головы и туловища вперед. В конце этого движения позвольте груди скользнуть по полу и положите подбородок на пол. В конечном положении на полу должны быть восемь точек: подбородок, грудь, обе ладони, оба колена и пальцы обеих ступней.
- 7. ПОЗА СОБАКИ** На вдохе продолжить зигзагообразное движение телом, одновременно выпрямить руки так, чтобы спина прогнулась назад (в пояснице). Последовательность натяжения - сверху вниз. В конечном положении голова и верхняя часть туловища должны быть отогнуты назад настолько это возможно и удобно. Во время перехода в данную позу из предыдущей местоположение рук и ступней изменяться не должно.
- 8. ПОЗА КОШКИ** На выдохе поднять попу максимально вверх, не меняя положения рук и ног. В результате Ваше тело примет положение типа арки. Руки и спина должны составлять одну прямую линию. Ноги прямые.



- 9. АШВА САНГАЛАСАНА** (поза наездника) Это положение зеркально повторяет четвертый этап СН. Согнуть левую ногу и поставить ее ступню между руками. Одновременно поднять голову вверх (и т.д., аналогично четвертому упражнению, но в зеркальном исполнении). Делается также на вдохе.
- 10. ПАДАХАСТАСАНА** Это повторение третьего упражнения, описанного выше. Делается также на выдохе.
- 11. ХАСТА УТТАНАСАНА** Данная форма аналогична второй фазе СН, однако на носочки подниматься не следует, вместо этого прогнуться в спине до уровня сердца. Во время движения осуществляется вдох.
- 12. ПРАНАМАСАНА** (молитвенная поза) Это конечное положение, аналогичное фазе один. Во время принятия данной формы нужно выдохнуть. Оставаясь в таком положении дышать нормально до начала продолжения практики (до начала исполнения следующего цикла СН).

*Примечания: Все упражнения делаются на едином дыхательном ритме. Движения должны подстраиваться к естественным вдохам и выдохам, а не наоборот. Каждое движение должно быть выполнено одним плавным действием, с полным осознанием. В каждой позе сделать несколько циклов ритмического дыхания.*