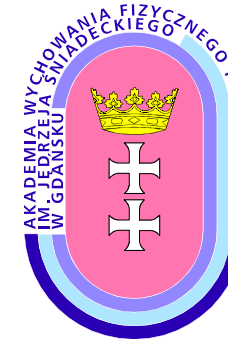


Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra Sportu Powszechnego
Zakład Fitness i Sportów Siłowych



Joga

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Drobnik-Kozakiewicz Izabela, asystent, i.drobnik-kozakiewicz@wp.pl

Powitanie Słońca – wersja klasyczna



Powitanie Słońca

- ❑ *Powitanie Słońca (Surya Namaskara)* stanowi sekwencję kilkunastu asan połączonych w jeden ciągły ruch, w którym poszczególnym pozycjom ciała towarzyszą zsynchronizowane z nimi fazy oddechu,
- ❑ SURYA – słońce, NAMASKAR (namaste) – powitanie, pozdrowienie, sławienie,
- ❑ Najpierw należy poznać wszystkie asany (pozycje), które wchodzi w skład Powitania Słońca, dopiero później można połączyć je w całą sekwencję.

Powitanie Słońca

1. TADASANA – WDECH

Stań prosto z rękoma ramionami wzdłuż tułowia. Oddychaj spokojnie.



2. NAMASKARASANA

W TADASANIE – WYDECH

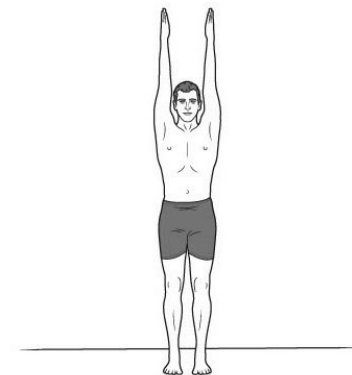
Połącz ze sobą dłonie na wysokości mostka.



Powitanie Słońca

3. URDHVA HASTASANA – WDECH

Z wdechem wyciągnij proste ręce nad głowę. Wnętrza dłoni skieruj do siebie.



4. UTTANASANA Z GŁOWĄ W DÓŁ – WYDECH

Z wydechem pochyl ciało jak najniżej z prostymi kolanami.



Powitanie Słońca

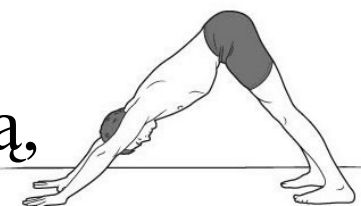
5. URDHVA MUKHA UTTANASANA – WDECH

Pozostając w skłonie unieś głowę i wyprostuj plecy. Pozostaw dłonie lub opuszki palców na podłodze.



6. ADHO MUKHA ŚVANASANA – WYDECH

Ugnij kolana, połóż dłonie obok stóp. Zrób duży krok do tyłu najpierw jedną, potem drugą nogą.



Powitanie Słońca

7. URDHVA MUKHA ŚVANASANA – WDECH

Z wdechem przesunąć ciało do przodu:

przenieść jego ciężar na ręce,

stopy przełożyć na grzbiety i wyciągnąć się w górę.



8. CATURANGA DANDASANA – WYDECH

Przełożyć stopy z powrotem na

nasady palców i z wydechem zegnąć

ręce w łokciach. Łokcie trzymać blisko ciała.



Powitanie Słońca

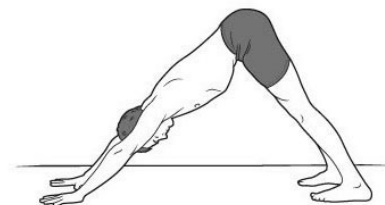
9. URDHVA MUKHA ŚVANASANA – WDECH

Wypchnij ciało do przodu stopami, przełóż stopy znów na grzbiety i prostuj ręce w łokciach.



10. ADHO MUKHA ŚVANASANA – WYDECH

Odepchnij się dłońmi od podłogi, wypchnij pośladki w górę i do tyłu.



Powitanie Słońca

11. URDHVA MUKHA UTTANASANA – WDECH

Zrób krok do przodu i postaw stopę między dłońmi, potem dostaw drugą. Unieś głowę i wyprostuj plecy.



12. UTTANASANA Z GŁOWĄ W DÓŁ – WYDECH

Zbliż głowę do nóg.



Powitanie Słońca

13. URDHVA HASTASANA – WDECH

Podnieś tułów i wyciągnij ręce w górę.



14. TADASANA - WYDECH

Opuść ręce i wróć do postawy stojącej.





Bibliografia

Iyengar Geeta S. Joga w praktyce kurs wstępny. Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara, Kraków, str. 115-118, 2010