

... k Otcovi ...



12. Ruky klesnú dole.

**Výdych** – nový cyklus môže teraz začať.  
Vystriedajte pri ďalšom opakovaní polohu nôh v 4. a 9. polohe.

... vedie junáka ...



11. Natiahnite sa zo stredy tela do dĺžky. Plecia zostanú uvoľnené.  
**Nádych**

... v službe ...



10. Pritlačte brucho k stehnám.  
**Výdych**

... verná oddanosť ...



9. Dobre poklesnúť do postoja.  
**Nádych**

... pre veľkú skúšku ...

8. Tlačte päty k podložke. Trup (horná časť tela) je dobre vystretý.  
**Výdych**



7. Trup vyklenúť dohora. Neodtláčať sa rukami od podložky.  
**Nádych**

... v bdlosti ...



### **Pozdrav slnku – Surya Namaskara**

Tradične sa pozdrav slnku cvičí orientovane k slnku.

12 rytmických pohybov formuje sled giest, ktoré ako celok vyjadrujú uctievanie vznešeného ducha slnka. I keď ide o modlitbu („pozdrav slnku“ je skôr zaužívaný preklad do slovenčiny, v nemčine je to „modlitba slnku“) vykonávajú sa jednotlivé pohyby so silou pnutia a v rýchlom slede. Charakteristické je prežívanie „otvárania“ a „zatvárania“, ktoré cvičiaci zažíva. Predovšetkým keď je dych zladený s pohybmi, nastane pomocou tohto zažívania zakúsenie rytmu. Aj napriek rýchlym pohybom cvičiaci udržuje koncentráciu na výrazné gestá, ktoré telo

## Z materskej pôdy rastie Ja...



1. Postoj pozdravu  
**Výdych**

## ... tryskajúcou energiou ...



2. Prednú stranu tela do široka otvoriť  
**Nádyh**

vykonáva v 12 pohyboch a ktoré mu pripomínajú odovzdanosť k duchovným princípom pôsobenia slnka.

Preklad: Vlado Wagner,  
Štúdio jogy ÁSANA  
[www.asana.sk](http://www.asana.sk)  
[asana@asana.sk](mailto:asana@asana.sk)

*Iba pre súkromné použitie.*

## ... ako keď sa z chlapca ...



3. Prekloniť sa, dlane položiť vedľa nôh (ak je potrebné, pokrčiť kolená)  
**Výdych**

## ... stáva žiak ...



4. Koleno k podložke  
**Nádyh**

## ... ho vedie k prosbe ...



6. Kolená, hrudník a čelo položiť na podložku. Nohy vystrieť dozadu, ležia na podložke.  
**Výdych**

## ... učenie ...



5. Dbajte na to, aby ste boli úplne vystretý  
**Zadrž dychu**