



☼ NAPÜDVÖZLET GYAKORLATSOR ☼

A Napüdvözlet (Szúrja Namaszkára) (2x)12 ászanája jelképezi az évet, a 12 hónapot, a 12 zodiákust, a 12 isteni minőséget, a 2x12 órát, ami egy napban van, a 12 óras nappalt, a 12 óras éjszakát: a polaritást, dualitást, ami jellemző a földi térre, amit – emberként tapasztalva – meg kell tanulnunk kezelni. Megérteni, hogy mindennek két oldala van, és ezek közül meg kell tanulnunk választani, lehetőleg mindig a fejlődést, a Fényt, az Életet. Ahogy egyre jobban tudunk választani, egyre jobban fejlődünk, egyre magasabb tudatosságra teszünk szert, azaz egyre jobban megértjük magunkat és azt, mi a fontos az életben, mire van szükségünk, mit jobb inkább elengedni, mitől leszünk egyre teljesebbek... és végső soron felesleges kötöttségektől mentesek, azaz szabadabbak, boldogabbak. Már azzal, ha elkezded magadat jobban megfigyelni, egyre inkább észre tudod venni, mi zajlik benned, és ha pl. épp nem vagy jól, de nem nyugszol bele, nem süppedsz önsajnálathoz, hanem tudatosan keresed az eszközt ahhoz, hogy visszabilenj az egyensúlyodba, pl. jógázol egy kicsit, már el is indulsz ezen az úton...

A Napüdvözlet teljes értékű gyakorlatsor, testileg kiegyensúlyozott, lelkileg is pozitív hatású, tölt, különösen, ha légzés ritmusára tudod már végezni. Nagyon jó légzőgyakorlat (pránajama; prána = életenergia, jáma = irányítás, kiterjesztés) is, és ha még a mantrát is hozzáteszed, egy komplett dinamikus meditációs gyakorlatot kapsz.

Alapvetően 12 ászanából (pózból) áll, de a változat, amit mi csináltunk órán, 13 ászanas: a deszka pózt toldottuk be, hogy minden légzésre legyen egy ászana, illetve a 8 pont tartás helyett Nyúlpózt alkalmaztunk – ha már elég laza lesz a hátad, menni fog a 8 pont tartás is. Ha már jól megy ez a „minden légzésre egy ászana”, kipróbálhatod a haladó verziót úgy, hogy a deszka pózt kiveszed (illetve nem állsz meg benne) és légvétel nélkül (azaz légzésvisszatartással) mész Lefele néző kutyából 8 pont tartásba. Így lesz meg a 12 ászanas kör. Ezt a változatot a 6. oldalon találod.

Mindig **üres hassal** végezd a gyakorlatot (la. 2 órával gyakorlás előtt már ne egyél)! Legjobb, ha reggel ezzel kezded a napod, mert energetizáló, pezsdítő hatása van. Előtte javaslom, hogy kicsit melegítsd be az ízületeidet, vagy lassan kezd el a sorozatot, hogy ne húzd meg magad! Nagyon figyelj magadra, ha szédülnél, hagyd abba! **Magas vérnyomással a 7. oldalon található változatot végezd** lassan, nyugodtan; kezeidet ne emeled fel, tedd inkább a derekadra!





Az alábbi táblázatban kigyűjtöttem, mire érdemes figyelni 1-1 póznál, és a mantrára is írtam javaslatot, de saját magadnak is összeállíthatsz olyan mondatokból, amelyek számodra fontos, **pozitív megerősítések**et tartalmaznak: ha kijelentő módban pozitív állításként fogalmazod meg magadnak a célod, akkor könnyebben el fogod érni, mivel jobban tudsz azonosulni vele, lelkileg bele tudsz helyezkedni. Tehát pl.: ha a célod, hogy egészségessé válj, akkor azt mondd, „Egészséges vagyok.” (Ne azt, hogy nem vagyok beteg: ez negatív, mert tagadó szó van benne); vagy ha szeretnél kitartóbb







lenni, akkor azt, hogy „Kitartó vagyok.”, stb.





A Napüdvözlet előtt végezhetsz légzésfigyelést, pl.: teljes jógalégzést; az OM mantrát előtte és utána is zengetheted... Ha nincs idő a sorozatra, ha csak egy kis légzőgyakorlatot végzel reggel + OM mantrát, már az is segít, hogy pozitívabb, nyugodtabb, koncentráltabb maradj egész nap! ☺️

A 7. oldalon megtalálod a könnyített, saroküléses változatot.



Póz és légzés	Fontos pontok	Hatások	Ötlet mantrára
<p>1. Üdvözlőpóz KILÉGZÉS</p> 	<p>(Pár légzés erejéig hangolódj, figyelj magadra behunyt szemmel, engedd el a feszültségeket, és aztán kezd el a sorozatot egy nagy kilégzéssel...)</p> <p>Told a talpad a talajba, fejtetővel nyújtózz az ég felé, szíved előtt a két kéz, és koncentrálj a homlokod közepére és a szívedre: nyisd meg a Napnak (amit elképzelhetsz, ha épp nem látod). Pár légzés erejéig hangolódj, és aztán kezd el a sorozatot...</p>	<p>Koncentráció és nyugalom</p>	<p>Köszönöm az új napot, a lehetőséget a fejlődésre!</p>
<p>2. Félhold BELÉGZÉS</p> 	<p>Mellkasnyitás, felfelé törekedj a mellkassal, vigyázz a derekadra, íves legyen a hát; nyúlik a hasfal.</p>	<p>Nyújtja a hasfalat, a hasi szerveket, javítja az emésztést, edzi a karizmokat, tonizálja a gerincből kilépő idegeket, nyitja a tüdőt, csökkenti a túlsúlyt.</p>	<p>Az Élet része vagyok</p>
<p>3. Mély előrehajlás KILÉGZÉS</p> 	<p>Ameddig tudod, egyenes háttal dönts előre, aztán hajlítsd a hátad, engedd mélyre a fejed. Lábad hajlíthatod. Ha fájna a hátad, ne hajolj mélyre!</p>	<p>Gyomorra, hasi szervekre kedvezően hat, emésztésre, túlsúlyt csökkenti, fokozza a vérkeringést, rugalmasítja a gerincet.</p>	<p>Meghajlok az Élet előtt</p>
<p>4. Lovaglópóz BELÉGZÉS</p> 	<p>Jobb láb marad elől. Térd a boka elé megy, sarok a talajon, nyúlik a vádli, Achilles-ín. Hátsó térd leenged. Nyílik a mellkas, leenged a váll, ujjhegyek a talajon (vagy afelé tartva); tekintet szembe vagy felfelé.</p>	<p>Masszírozza a hasi szerveket, javítja a működésüket, erősíti a lábat, nyújtja a horpaszizmot, megteremti az idegrendszer egyensúlyát.</p>	<p>Átjárja a fény a lényem</p>

<p>5. Lefele néző kutya KILÉGZÉS</p> 	<p>Sarkakkal törekedj a talaj felé, lábak egyenesek, hónaljából nyújtóznak a karok, egyenes a hát, távolítsd a lapockákat.</p>	<p>Erősíti a karok, lábak idegeit, izmait; tonizálja a gerincből kilépő idegeket, serkenti a keringést, főként a lapockák között.</p>	<p>Átjárja az erő a testem</p>
<p>6. Deszka BELÉGZÉS</p> 	<p>Test egyvonalban, figyelj a csípődre, ne emeld ki és ne is süllyeszd le, hogy a derekadat meg ne roppantsd!</p>	<p>Erősíti a teljes törzsizomzatot, kar- és lábizmokat, jótékonyan hat idegrendszerre.</p>	<p>Kitartó vagyok</p>
<p>7. Nyúlpóz</p>  <p>VAGY</p> <p>8 pont tartás</p>  <p>KILÉGZÉS</p>	<p>Sarokra ülés, homlok a talajon vagy az alkarokon</p> <p>VAGY</p> <p>Térd- mellkas- áll a talajon (vagy könnyítve: térd és homlok)</p>	<p>Javítja a fej vérellátását, kedvező a szem és az agy működésének. Nyugtató hatású, segít fáradtság, idegesség és depresszió esetén. Lazítja a hátat, amelyet mélyen átjár a légzés.</p> <p>-----</p> <p>Erősíti a mellkast, kar- és lábizmokat, és a lapockák közötti területet.</p>	<p>Az Anyagban tapasztalok</p>
<p>8. Kobra BELÉGZÉS</p> 	<p>Törzset hátizommal, kar segítségével emeld, szeméremcsont a talajon marad; könyökök a törzs mellé zárva, srégen felfelé néz a tekintet.</p>	<p>Rugalmasítja a gerincet, javítja a háti keringést; a veséket, mellékveséket, májat masszírozza, serkenti a működésüket. Javítja az emésztést, kedvező az ivarszerveknek, gerincből kilépő idegeknek.</p>	<p>A Fény felé tartok</p>
<p>9. Lefele néző kutya KILÉGZÉS</p> 	<p>Sarkakkal törekedj a talaj felé, lábak egyenesek, hónaljából nyújtóznak a karok, egyenes a hát, távolítsd a lapockákat.</p>	<p>Erősíti a karok, lábak idegeit, izmait; tonizálja a gerincidegeket, serkenti a keringést, főként a lapockák között.</p>	<p>Átjárja az erő a testem</p>

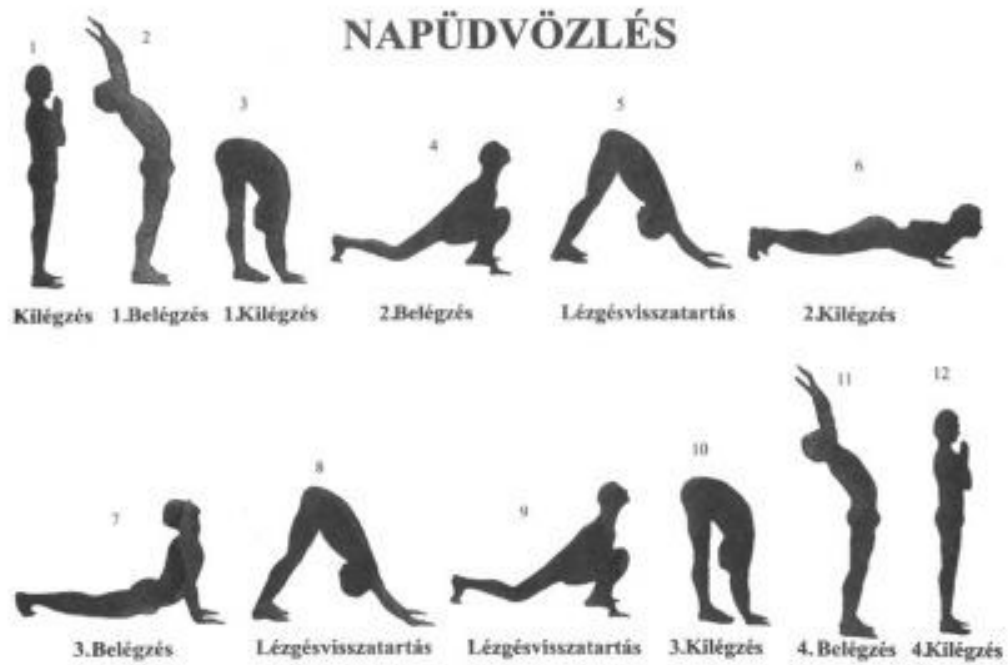
<p>10. Lovaglópóz BELÉGZÉS</p> 	<p>Jobb lábbal lépj előre! Térd a boka elé megy, sarok a talajon, nyúlik a vádli, Achilles-ín. Hátsó térd leenged. Nyílik a mellkas, leenged a váll, ujjhegyek a talajon (vagy afelé tartva); tekintet szembe vagy felfelé.</p>	<p>Masszírozza a hasi szerveket, javítja a működésüket, erősíti a lábat, nyújtja a horpaszizmot, megteremti az idegrendszer egyensúlyát.</p>	<p>Átjárja a fény a lényem</p>
<p>11. Mély előreahajlás KILÉGZÉS</p> 	<p>Ameddig tudod, egyenes háttal dönts előre, aztán hajlítsd a hátad, engedd mélyre a fejed. Lábaid hajlíthatod. Ha fájna a hátad, ne hajolj mélyre!</p>	<p>Gyomorra, hasi szervekre kedvezően hat, emésztésre, túlsúlyt csökkenti, fokozza a vérkeringést, rugalmasítja a gerincet.</p>	<p>Meghajlok az Élet előtt</p>
<p>12. Félhold BE BELÉGZÉS</p> 	<p>Egyenes háttal egyenesedj fel! Mellkasnyitás, felfelé törekedj a mellkassal, vigyázz a derekadra, íves legyen a hát; nyúlik a hasfal.</p>	<p>Nyújtja a hasfalat, a hasi szerveket, javítja az emésztést, edzi a karizmokat, tonizálja a gerincmenti idegeket, nyitja a tüdőt, csökkenti a túlsúlyt.</p>	<p>Az Élet része vagyok</p>
<p>13. Üdvözlópóz KILÉGZÉS</p> 	<p>Mellkasra fókuszálj, talpat nyomd a földre, fejtetővel nyúlj meg az ég felé...</p>	<p>Koncentráció és nyugalom</p>	<p>Köszönöm az új napot!</p>

Ez fél kör, a második körben Lovaglópózban a bal láb van mindig elől.

Ha kész vagy, hanyattfekvésben, hullapózban (savászanában) pihenj: figyeld meg az izmaidat, ahogy elernyednek, simulj, nehezed a talajra; és tartsd a figyelmed a légzéseden, ahogy megnyugszik, egyenletessé válik...

A HALADÓ VÁLTOZAT

(8 PONT TARTÁSSAL, DESZKA PÓZ NÉLKÜL, LÉGZÉSVISSZATARTÁSSAL)



☀️ KÖNNYÍTETT NAPÜDVÖZLET ☀️

1. KILÉGZÉS



2. BELÉGZÉS



3. KI



4. BE



5. KI



6. BE ÉS KI



7. BE



8. KI



9. BE



10. KI



11. BE



12. KI



1. Sarokülésből indul, kilégzéssel. Fejtetővel fölfelé, farokcsonttal lefelé törekszünk, nagylábujjak összeérnek a fenék alatt.

2. Belégzéssel nyújtózunk fel, finom homorítással.

3. Kilégzéssel Nyúlpóz (avagy Holdpóz) (nyisd a combod nyugodtan)!

4. Belégzéssel jövünk fel, Macskapóz, hát domborít, és innen...

5. kilégzéssel belenyújtózunk a Kobrapózba (könyök a törzs mellé zárva, váll hátra-lefele forgatva).

6. Lábujjak befordít és belégzéssel Lefelé néző kutyába jövünk fel és kilégzünk, ahogy belenyújtózunk a pózba.

7. Belégzéssel Kobrába (könyök a törzs mellé zárva, váll hátra-lefele forgatva)

8. Kilégzéssel domborít a hát, Macskapóz első fele.

9. Belégzéssel homorít a hát, Macska második fele.

10. Kilégzéssel sarokra visszük a fenekünket, és Nyúlpózba nyújtózunk.

11. Belégzéssel felemelkedünk, nyújtózunk finom homorítással.

12. Sarokülésre érkezés imatartással (vagy kezek a combokon).

UI.: Találtam egy jópofa rajzot a deszkát, 8 pont tartást tartalmazó változatunkról ☺️

