



TĚHOTENSKÝ
POZDRAV
SLUNCI



Sestava „Pozdrav slunce“ se vytvořila až v 19. století. Nyní je brána jako rozcvička, ale není to jen bezmyšlenkovité cvičení, je to propojení pohybu, dechu i mysli. Slunce se zde uctívá jako symbol duchovního vědomí a životní síly. Pozdrav slunci nám pomáhá nabrat sílu, děkovat za ni a učí nás vstát, když jde vše jinak, než si přejeme. Každá pozice má svůj význam. V těhotenské józe platí víc, než jinde plynulost a jemnost pohybu. Nejdeme přes své hranice a vše přizpůsobujeme aktuálnímu stavu a týdnu těhotenství. Říká se, že praktikujeme tolik kol, kolik je nám let. V našem případě ale stačí, když provedeme 3 – 12 opakování podle momentálního stavu. Nejvhodnější čas pro praxi je nad ránem, nejlépe při východu slunce. Pravidelnou praxí harmonizujeme pravou a levou stranu těla, propojíme se s miminkem a čistíme tělo i mysl. Sestava je blahodárná pro celkové uvolnění a protažení těla. Funguje jako skvělá masáž vnitřních orgánů, posiluje svaly a zvyšuje pohyblivost kloubů. Zlepšuje cirkulaci krve a lymfy. Její všestrannost podporuje pohyblivost celého těla a probuzení naší duševní stránky. Soustředíme se na dechový cyklus a tím zvyšujeme množství okysličené krve jdoucí do mozku i k miminku. Stimuluje endokrinní systém a ladí hormonální nerovnováhu. Je to meditace v pohybu. Těhotenský Pozdrav slunci má mnoho variant. Sestava se odvíjí od vašeho momentálního rozpoložení a týdnu těhotenství.

Doporučení pro těhotenský Pozdrav slunci:

- Plynulé, pomalé pohyby
- Pokrčená kolena, abychom ochránily bederní krajinu
- Všechny pozice přizpůsobujeme bříšku – v pozici střechy máme pokrčená kolena směřující ven
- Chodidla jsou na šířku kyčlí
- Pokud trpíte na nízký tlak, provádějte Pozdrav slunci poblíž stěny, abyste se mohly ihned opřít
- Přizpůsobte si všechny pozice tak, abyste se v nich cítily bezpečně a příjemně

Provedení Pozdravu slunci:

1. postavte se na začátek podložky do pozice hory s chodidly na šířku kyčlí
2. s nádechem vzpažte ruce nad hlavu, spojte je dlaněmi k sobě, podívejte se do nich
3. s výdechem pomalu kulatě přejděte do hlubokého předklonu tak, abyste daly prostor bříšku, mějte pokrčená kolena
4. s nádechem se napřimte do stolečku tak, aby vaše záda byla vodorovně se zemí (případně se opřete se o stehna)
5. s výdechem přejděte do pozice kočky
6. s nádechem se podívejte dopředu, prohněte se v oblasti hrudní kosti a bederní krajinu nechte napřímenou
7. s výdechem se vyhrbte tak, jako byste chtěly přitáhnout kostrč co nejblíží k zemi a pomalu si sedněte na paty do pozice dítěte
8. odpočiňte si na 3 nádechy a výdechy do bránice
9. zvedněte s nádechem hlavu, podívejte se mezi dlaně a s výdechem přejděte do pozice psa hlavou dolů s pokrčenými koleny směřujícími ven
10. s nádechem se přes pozici na čtyřech nastavíte s pravou nohou vpřed do klečícího bojovníka, paže vzhůru a zůstaňte na 3 plné dechy
11. s výdechem dejte ruce na zem, přisuňte levou nohu dopředu a pomalu přejděte do pozice hory
12. opakujeme další kolo na levou nohu