

»JOGA je učenje vračanja k sebi. Pomeni iskanje lastnih omejitev, razširjanje meja in sposobnost dobrega počutja v lastni koži. Biti zunaj ravnotežja na telesni in duševni ravni ni znamenje dobrega počutja. Joga nam pomaga doseči doživljanje uglašenosti, celovitosti in popolnosti. V Jogi se učimo iskati bistvo znotraj sebe.«

Christina Brown

»Joga je umiritev miselnih vrtincev.«

Patandžali

»Namen joge je usmeritev misli izključno k enemu samemu predmetu in vztrajanje pri tej usmeritvi brez vsakega odvratanja pozornosti.«

T.K.V. Desikačar

Pri jogi gre torej za vračanje v harmonično stanje.

Vadba »**Pozdrav soncu**«



Opis položajev:

1. V stoji smo zravnani, stopala so v širini bokov, dlani so sklenjene pred prsmi naredimo v dih in izdih.

2. Z vdihom gremo v zaklon

3. Z izdihom gremo v predklon, dlani položimo na tla ob stopalih

4. Z vdihom gremo v položaj »jezdeca« desna noga je pokrčena v kolenu, desno stopalo je med dlanema, leva noga je iztegnjena nazaj, s koleno in prsti leve noge se dotikajo tal.
5. Z izdihom gremo v položaj »hriba« obe nogi sta iztegnjeni, boki so visoko, glava obvisi med iztegnjenima rokama, z dlanema in stopaloma se dotikamo tal.
6. Z vdihom pokrčimo komolce in se spustimo na obe koleni ter zdrsimo s telesom naprej. Tal se dotikamo z nožnimi prsti, koleni in dlanema, ko gremo iz prejšnjega položaja in zaključimo z dotikom tal z dlanema, stegnama in nožnimi prsti v položaju »kobre«.
7. Z izdihom v položaju »kobre« se naslanjamo na dlani, nožne prste in stegna, glava je močno zaklonjena.
8. Z vdihom se vrnemo v položaj »hriba«.
9. Z izdihom gremo v položaj »jezdeca« (desno koleno pokrčeno med dlanema).
10. Z vdihom v predklon.
11. Z izdihom v zaklon.
12. Vdih in izdih v stoječem položaju, dlani so sklenjene pred prsmi.

Vajo najprej naredimo tako, da v položaju jezdeca pokrčimo koleno desne noge, nato ponovimo še s pokrčenjem leve noge. To se smatra kot en cikel.

Naredite 5 ciklov vaje »pozdrav soncu«.

Gibi se bodo sčasoma prelili v elegantno, gladko potekajočo vajo v kateri boste uživale.