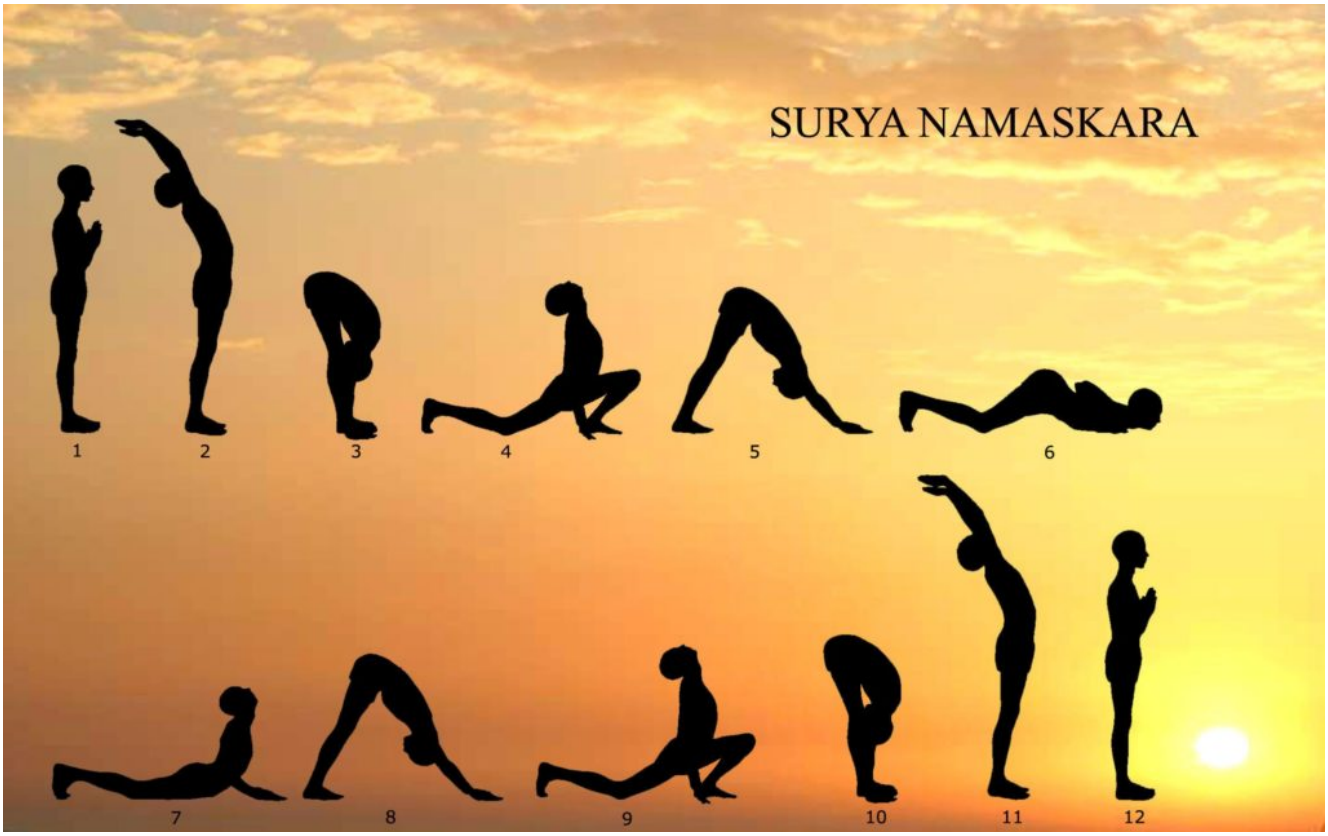
# СУРЬЯ НАМАСКАР Бихарской школы ( фото и видео )




**Значение и перевод:**

Приветствие солнцу!

Сурья означает *«солнце»,* а Намаскар – *«приветствие».*

**Отстройка асаны:**

1. ***Пранамасана – поза молящегося***:
   Встаньте в начало коврика. На вдохе поднимите руки через стороны вверх, на выдохе соедините ладони перед собой в Намасте.
2. ***Хаста Уттанасана – поза поднятых рук***: Поднимите руки вверх и заведите их за корпус, выполнив неглубокий прогиб назад. Ладони направьте к потолку. Не запрокидывайте голову. Можно не выполнять прогиб, а потянуться за ладонями вверх, направляя плечи вниз.

3. ***Хаста Падасана (Уттанасана) – поза наклона головы к ногам:***
   С выдохом наклонитесь с прямой спиной к ногам. Если чувствуете, что спина скругляется, присогните ноги в коленях.
4. ***Ашва Санчаланасана – поза всадника*:**
   Отведите правую ногу назад, опустите колено на пол. Левая нога согнута, руки размещены по обе стороны от стопы. Сделайте прогиб, стягивая лопатки вместе и проталкивая грудной отдел вперед и вверх.
5. **Адхо Мукха Шванасана – поза собака мордой вниз:**
   С выдохом сделайте шаг назад левой ногой, тянитесь копчиком к потолку. Отталкиваясь от ладоней, удлиняйте бока и проворачивайте плечи наружу. Необязательно опускать пятки на пол – в приоритете выпрямление спины.
6. **Аштанга Намаскарасана – поза на восьми опорах:**
   На вдохе перенесите вес тела вперёд до положения планки, затем с выдохом согните руки в локтях, опустите колени, грудь и подбородок на пол. Локти направляйте назад, вдоль корпуса.
7. **Бхуджангасана – поза кобры:**
   Опускайте бёдра на пол и одновременно с этим выпрямляйте руки в локтях, направляя грудной отдел вперёд. Со вдохом вытягивайтесь за макушкой к потолку.
   *На этом этапе начинаем «зацикливать» комплекс, делая асаны в обратном порядке.*

8. ***Адхо Мукха Шванасана***
   На выдохе потянитесь копчиком к потолку, выпрямляя спину.
9. ***Ашва Санчаланасана***
   Сделайте шаг вперёд левой ногой, одновременно опуская колено правой ноги на пол. На вдохе сделайте прогиб назад.
10. **Хаста Падасана**
    С выдохом наклонитесь к ногам, вытягивая весь позвоночник.

11. ***Хаста уттанасана***
    На вдохе поднимитесь за руками вверх и выполните небольшой прогиб.
12. ***Пранамасана***
    Соедините ладони перед грудью. Выпрямите тело, оттолкнитесь от стоп и потянитесь за макушкой вверх.
    **Это — половина круга Сурья Намаскар. Чтобы завершить его, повторите все асаны, но в позиции 4 сделайте шаг назад левой ногой, а в позиции 9 шаг вперёд правой ногой.**

**Упрощенные варианты:**

—

—

**Подводящие асаны:**

—

—

**Точки контроля:**

**Травмобезопасность:**

**Противопоказания:**

- гипертония;
- коронарная артериальная недостаточность;
- пупочная грыжа;
- кишечный туберкулёз;
- травмы опорно-двигательного аппарата;
- острые воспалительные процессы, обострение хронических

заболеваний;
- послеоперационный период;
- беременность на сроках после 12-ти недель;
- послеродовой период (40 дней при естественных родах, полгода – после кесарева сечения);
- менструация.

При наличии протрузий или грыж в любом отделе позвоночника, прогибы и наклоны следует выполнять на небольшой амплитуде: будьте внимательны к ощущениям и избегайте боли. Также стоит быть осторожным, если есть проблемы с сердцем – заниматься можно, но предпочтительно выбрать щадящий режим выполнения, без резких переходов из асаны в асану.

**Правки в асан**е:

**Варианты усложнения**:

- Добавить силовые асаны (кумбхакасана, вирабхадрасана 1,2)

**Польза асаны**:

- Практика Сурья Намаскар – структурированный комплекс, в котором поочерёдно выполняются прогибы и наклоны, что благоприятно влияет на вытяжение позвоночного столба и укрепление всего тела в целом.
- гармонизация внутреннего состояния
- остеохондроз и ревматизм;
- головная боль и мигрени;
- астма;
- варикозное расширение вен;
- нарушение пищеварения;
- гипотония;
- нарушение цикла;

- депрессивное расстройство, тревожные состояния, невроз.
- Повышается иммунитет – организм становится более устойчивым к простудным и вирусным заболеваниям.

**Иное**:

Основа корректного выполнения любой практики йоги – *синхронизация дыхания с движениями.* В Сурья Намаскар это имеет особое значение: все прогибы выполняются на вдохе, наклоны – на выдохе. Это обусловлено и физиологическими особенностями процесса дыхания: во время вдоха грудная клетка расширяется и наполняется воздухом, на выдохе – сжимается, живот подтягивается.

Первые круги можно выполнять медленнее, задерживаться в некоторых позах на несколько циклов дыхания, детально отстраивать асаны. В какой-то момент вы почувствуете, как тело и дыхание сливаются в единое целое: доверьтесь этому ощущению и поймайте комфортный ритм движения.

**Список литературы и других источников**:

www.yoga-academy.online