

# Surya Namaskara

Surya Namaskara, på dansk, sol jeg hilser dig eller solhilsen, er en af de yogaøvelser som mange kender.

Surya betyder sol og namaskara betyder at bøje sig eller at hilse. Der findes mange variationer og sværhedsgrader og den udføres på forskellige måder i forskellige yogatraditioner.

Solhilsen er mere end bare en serie af fysiske øvelser. Selvfølgelig stimuleres cirkulation, muskler, led og indre organer, ved at bøje og strække kroppen frem og tilbage, men den har en langt dybere virkning på alle dele af dit væsen.

Solhilsen er som en sadhana i sig selv.

Surya Namaskara består af *tre elementer*; form, energi og rytme og *tolv stillinger*, som skaber den fysiske form af øvelserne. Du udfører øvelsen på en jævn og rytmisk måde og på dette vis afspejles, ifølge de gamle tekster, den daglige livsrytme, hele universets rytme, døgnets 24 timer, de tolv måneder og biorytmen i vor egen krop. Solen har altid været et kraftfuld symbol for den spirituelle bevidsthed. I gamle dage tilbad man solen som et dagligt ritual. Solhilsen er en kraftfuld teknik, som genererer en transformerende kraft til et mere aktivt liv med en større kærlighed til livet i samspil med naturens rigdom.



Solhilsen er let at integrere i din hverdag eftersom du kun behøver at bruge 5 – 15 minutter på øvelsen for at få en mærkbar virkning.

Hvornår og hvormeget meget skal jeg lave?

Det er dejligt at lave solhilsen om morgenen i solopgang før andre yogastillinger eller pranayama, husk at ligge stille på ryggen (savasana) bagefter, til krop og åndedræt er faldet til ro. Du kan selvfølgelig lave solhilsen når det passer ind i dit daglige liv. I begyndelsen kan du f.eks starte med 2-3 runder og gradvis øge op til 12. Lav den i et roligt og jævnt tempo med langsomme bevægelser uden pres. Hvis du vil have en større fysisk udfordring kan du lave øvelsen i et hurtigere tempo, men ikke før du er vant til øvelsen og kan udføre den korrekt. For avancerede udøvere kan du lave solhilsen op til 108 runder, det vil give en meget rensende effekt.

Du kan også lave solhilsen med forskellige mantra (bogstaver, ord eller sætninger), som har en meget kraftfuld virkning på dit sind. Ved at gentage mantra verbalt eller mentalt skabes lydvibrationer i hele din krop som åbner sindet. På den måde får du kontakt med andre dele af dit væsen. Det giver øvelsen en dybere dimension. Læs mere om mantra og hvordan du kan bruge dem i bogen "Surya Namaskara" af Swami Satyananda.

Lav først en halv runde (stilling 1 til 12), hvor du flytter venstre ben bagud (4) og frem (9).

Gentag derefter stillingerne igen, men flyt istedet højre ben bagud og fremad.

En fuld runde består af 24 bevægelser, først med venstre ben og derefter med højre ben, for at skabe balance mellem de to krops halvdele. Åndedræt og bevægelse følges ad i alle stillingerne. I begyndelsen, når du lærer solhilsen, kan du stå et stykke tid i hver stilling og lade åndedrættet strømme frit, på den måde får kroppen tid til at lære hver stilling at kende.



## Hvordan gør jeg?

Stå med fødderne samlet, eller lidt spredte, armene langs med kroppen, luk øjnene. Føl hvordan du står, gå med din opmærksomhed fra toppen af hovedet ned til fødderne, hele kroppen, giv slip på spændinger du møder. Føl at du har kontakt med hele kroppen fra top til tå og at du har en god kontakt med underlaget.



### 1. Pranamasana (hilsen)

Stå med fødderne samlet eller lidt spredte. Handfladerne rører ved hinanden og tommelfingrene rører ved brystkassen foran hjertet.

Ånd frit.



### 2. Hasta Utthasana (strækkende stilling)

Stræk armene op over hovedet. Håndfladerne peger op. Armene er spredte ca. skulder brede. Skub hoften lidt fremad, åben op og stræk hele forsiden af kroppen. Se op mod hænderne.

Ånd ind mens du strækker armene op.



### 3. Padahastasana (hånd til fod stilling)

Bøj overkroppen fremad fra hofterne. Lad overkroppen hænge foroven, nakken afspændt. Kan du, placerer du hænderne ved siden af fødderne og fører panden mod knæene, men pres ikke. Benene er strakte.

Ånd ud mens du bøjer frem.



### 4. Ashwa Sanchalanasana (rytterstillingen)

Placer hænderne ved siden af fødderne og flyt venstre fod så langt bagud som muligt, tæerne og knæet hviler i gulvet, skub hoften fremad og nedad. Skub brystet fremad og opad, svaj ryggen og se op. Fingerspidserne rører ved gulvet.

Ånd ind mens du flytter benet bagud og skyder brystet fremad og opad.



### 5. Parvatasana (bjergstillingen)

Placer hele handfladen i gulvet og flyt højre fod bagud ved siden af venstre, løft enden op, så kroppen skaber en trekant med gulvet. Fødderne er i hoftebredde, benene og armerne er strakte. Før hælene ned mod gulvet og bøj hovedet ind imellem skuldrene, se mod maven, hold ryggen ret. Fingrerne er spredte og hele hånden hviler mod gulvet.

Ånd ud mens du fører højre fod bagud.



### 6. Ashtanga Namaskara (hilsen til de otte dele)

Sænk knæene ned til gulvet og placer brystet mellem hænderne og hagen i gulvet. Tærene, knæene, brystet og hagen hviler nu mod gulvet og du svajer let i ryggen. Hvis du kan så sænk knæ, bryst og hage til gulvet på samme tid.

Hold vejret i stillingen.



### 7. Bhujangasana (kobraen)

Sænk hofterne samtidigt med at du strækker armene og skubber brystet frem og op, svaj i ryggen. Benene hviler i gulvet og hofterne, om det er muligt,

Ånd ind mens du løfter brystet og svajer i ryggen.



### 8. (5) Parvatasana (bjergstillingen)

Løft enden, stræk benene, før hælene mod gulvet og se tilbage mod maven.

Ånd ud.



### 9. (4) Ashwa Sanchalanasana (rytterstillingen)

Flyt venstre fod fremad mellem hænderne. Højre knæ og tæerne hviler i gulvet. Skub brystet fremad og opad og hoften frem og ned, se op.

Ånd ind.



### 10. (3) Padahastasana (hånd til fod stilling)

Flyt højre fod frem ved siden af venstre. Stræk benene, bøj fremad og løft enden mens du fører hovedet ind mod knæene. Om muligt bliver hænderne i gulvet ved siden af fødderne.

Ånd ud.



### 11. (2) Hasta Utthasana (strækkende stilling)

Med strakte arme og ret ryg, begynder bevægelsen fra hoften og stræk armene over hovedet. Handfladerne peger op. Armerne er spredte ca skulderbredde. Skub hoften lidt fremad, åbn op og stræk hele forsiden af kroppen. Se op mod hænderne.

Ånd ind mens du strækker armerne op.



### Shavasana (død stille)

Lig på ryggen, med armene langs siden, håndfladerne vendt opad og benene adskilte.

Lad åndedrættet strømme frit.

Mærk kroppen.

Lig stille i mindst 3-5 minutter, gerne 10.

### 12. (1) Pranamasana (hilsen)

Før nu hænderne ned foran brystet og vend tilbage til stilling 1.

Ånd ud.