

1.ÜNİTE

18.SURYA NAMASKAR (GÜNEŞİ SELAMLAMA)

Anatomi

Surya Namaskar A aşağıdaki kaslara fayda sağlar ve bu nedenle karşılık gelen kas (lar) odağı ile yoga sekanslarına dahil edilebilir:

- Alt Sırt
- Pazı ve Triceps
- Çekirdek (Abs)
- harmstrings
- kalça
- Dizler
- Boyun
- Psoas

İnsan anatomisi

- **Endokrin Sistemin Faydaları** : Bu sekansın Sun Salutations'deki uygulamasının, tüm endokrin sisteme faydası olduğuna, tiroid, paratiroid, hipofiz, pineal, adrenal, testis ve yumurtalık gibi çeşitli bezlerin düzgün çalışmasına yardımcı olduğuna inanılmaktadır. Bu bezlerin düzgün işleyişi, vücutta bir denge sağlayarak metabolizmayı ve bağışıklık sistemini geliştirir.
- **Solunum Sistemini İyileştirir**: Her poztan farklı bir nefes akışıyla, 11 pozun bu bilimsel dizisi, solunum sisteminin birincil bölümünü oluşturan oksijen ve karbondioksitin değişmesine yardımcı olur. Havanın akciğerlere ve ciğerlerden çıkan ritmik havanın geçişi, solunum organlarının çalışmasını alerjiler için uygun ve temiz tutar.
- **Dolaşım Sistemini İyileştirir**: Sun Selamlama'da, kalpten vücudun sağ ve sol tarafına giren ve çıkan kan döngüsü, dolaşım sisteminin işleyişini iyileştirirken vücudu formda tutmak için harika bir yol görevi görür.
- **Sinir Sistemini Geliştirir** : 10 seri Surya Namaskar dizisindeki ileri hareketler ve karşı hareketler sayesinde, omurilik etrafındaki sinirler ve beyin enerji, prana akışıyla harekete geçerek sinir sistemine sinyal göndermelerine yardımcı olur. bir hücre diğerlerine veya vücudun bir bölümünden diğerlerine. Bu nihayetinde sinir sisteminin hormon denilen kimyasalları serbest bırakmasını ve tüm vücutta çalışmasını sağlar.
- **Kaslar için mükemmel egzersiz** : Ekstremitelerin her pozisyonda derin olarak gerilmesi ana kasların kasılmasını sağlar, bu da onları güçlü ve sıkı yapar. Bu nedenle, uygun nefes akışıyla, kas germe bilinci iç organlara masaj yapmak için de harika bir yol oluşturur.

Genel Faydalar

❓ **Sindirim sistemini güçlendirir** : Uttanasana, Adho Mukha Svanasana ve Bhujangasana gibi pozlar, çekirdekten çalışır ve karın çevresindeki kaslar harekete geçirilerek sindirim sistemi de dahil olmak üzere iç organın çalışmasına yardımcı olur.

❓ **Gövdenin güçlendirilmesi için çalışmalar** : Gövdenin tekrar tekrar esnetilmesi ve uzatılmasıyla göğüs, kalp ve akciğerler korunur ve derin gerginliklerle güçlendirilir.

- ❑ **Boyun, omuz, kol, bilek, kalça, sırt, karın, uyluk, diz, buzağı ve ayak bileklerini güçlendirir**
- ❑ **Esneklik, derinlemesine tekrarlanan gerilme ile gelişir** : Omurilik, Adho Mukha Svanasana'da maksimuma uzanır ve omurganın çevresindeki kasları genişletmeye ve kasılmaya yer açar. Kasların tekrarlanan bu kasılması, omurganın etrafındaki esnekliği de artırır.
- ❑ **İyileştirilmiş uyku iyileştirici uykusuzluk** : Prana akışına sahip gelişmiş sinir sistemi ile kaslar, stres ve sertlikten arındırılmış ve vücuda ve zihne daha iyi bir uyku ve dolayısıyla uykusuzluğu iyileştirici sakinlik veren sakinlik yaratıyor.
- ❑ **Kadınlar için kısırlığa karşı savaşmak için yararlı** : Çeşitli bezlerin düzgün çalışması vücutta dengeyi sağlamada önemli bir rol oynar. Ve bu 11 adımın Surya Namaskar A varyasyonunda tekrarlanan uygulamalarıyla kadınlar, hormon düzeyindeki dengeyi artıran üreme organlarının işleyişiyle faydalı bulacaklar.
- ❑ **Hafızayı geliştirir** : Bezler doğru hormonları ürettiğinde ve bu salgıda bir denge sağladığında ve kanın akışı düzeldiğinde, beden ve zihin rahat ve sakin kalır. Bu, farkındalığın doğru nefes tipine getirilmesine yardımcı olarak, daha iyi hafızaya yer açılmasını sağlar.
- ❑ **Tüm vücudu tonlandırır**: Surya Namaskar'daki 11 adım hızlı yapıldığında, fazla yağları yakında yakan, kollarını, uyluklarını, kalçalarını, karnını, boynunu ve yüzünü tonlandıran iyi bir antrenman sağlar.
- ❑ **Üç anayasanın Ayurveda'ya göre dengelenmesi** : Vücuttaki rahatsızlıkların çoğu, üç anayasa arasında yaratılan dengesizlikten kaynaklanıyor: Vata, Pitta ve Kapha. Yukarıdakilerden herhangi biri orantılı değilse, herhangi bir özel hastalıkla ilgili semptomları atar. Dolayısıyla, Ayurveda'da açıklandığı gibi, Vata, Pitta ve Kapha'nın üç anayasası önemli bir rol oynamaktadır ve bu dengeye Surya Namaskar'ın düzenli uygulamasıyla ulaşılmaktadır.



Surya Namaskar Adımları:

1. **Pranamasana veya Tadasana** : **Sekansa** avuç içinde katılarak, göğsünüze yakın bir yerde durun ve ayaklarınızı bir araya getirin ve paspasın kenarına yakın durun. Gözlerinizi kapatarak, birkaç nefes alın, karın kaslarınızı ve üst göğsünüzü yavaşça nefes alıp verin ve burun içinden çıkan göğsünüzü kısarak geçirin. Farkındalıkla derin ve yavaş alarak nefesi sakinleştirin.
2. **Urdhva Hastasana veya Yukarıya Doğru Poz** : **Nefesinizi verin** , kollarınızı yanlara doğru getirin ve ardından Urdhva Hastasana'da başınızın üstündeki avuçlara birleştirin ve bakışları üstünüzdeki avuçlarınıza getirin ve omuzların kulaklarınızdan uzakta olmasını sağlayın.
3. **Uttanasana veya Ayakta Öne Dirsek Viraj Pose** : Nefes verirken, kolları başınızın üstünden gerin ve kalçalarda bükün, yavaşça gövdeye doğru ilerleyin ve ellerinizle ayaklara ulaşmak için eğin. Avuç içi dıştaki zemine yerleştirin ve ayağınıza yakın ve tamamen nefes verin.

Acemi İpucu : Avuç içi tutmak için ayaklarınızın yanına bir yoga bloğu yerleştirmek ya da dizleri bükmek için ellerinizle zemine ulaşmak için biraz. Ancak, alt sırtını da germeden hizalamanın mükemmel olmasını sağlayın.

4. **Ardha Uttanasana veya Yarım İleri Viraj Pose :** Nefes alırken, Uttanasana'dan başınızı ve göğsünüzü kaldırın ve başınızın tepesini uzatırken yine de parmaklarınızı veya avucunuzun tamamını ayağınıza yakın bir yere bastırarak önünüze bakın.

Başlangıç Püf Noktaları : Bu poz hamstrings ve boyuna büyük bir gerginlik getirecek olsa da, postürü rahatlatmak için eller için bloklar kullanılabilir.

5. **Chaturanga Dandasana veya Four Limbed Staff Pose :** Ekshalasyon ile bir seferde bir ayağı getirin ve **yanyana koyun ya** da dirsekleri bükerek atlayabilir ve tüm vücudu zemine yaklaştırabilir ve henüz Chaturanga'da zemine dokunamazsınız Dandasana. Burada vücut bükülmüş dirsekler ve omuzlar üzerinde dengeler ve tüm vücudun tamamen gerilmesini sağlar.

Acemi İpucu : Bu poz omuzlarda ve dirseklerde zor olsa da, dizleri yere basmak veya altına yoga bloğu yerleştirmek mümkündür. Ancak omurganın düz ve gergin olduğundan emin olun.

6. **Urdhva Mukha Svanasana veya Yukarı Bakacak Köpek Pose :** Nefes alırken, göğsünü yukarı ve yukarıya doğru omuz bıçaklarını açarak kaldırın ve vücudun geri kalanı yere değmeden uzanırken, gerginliği hissederken başınızı arkaya doğru atın zemin. Vücut ağırlığı omuzlarda ve kolları daha fazladır.

Başlangıç İpucu : Yeni poz verenler için bu poz için kullanılmazsa, en basit yol, uylukları yere yatırıp göğsünü ve boynunu hafif bir arkaya doğru çekerek tam Cobra Pose'a gitmek olacaktır.

7. **Adho Mukha Svanasana veya Aşağıya Bakacak Köpek Poseu:** Urdhva Mukha Svanasana'dan soludunuz ve vücudu yere avuç içinde bastırarak yukarı doğru çekerken ve bacakları tamamen düzelterek, yüzü aşağıya çekerek göğsünü zemine doğru bastırın. alt sırt yukarı doğru daha yükseğe giderse, tamamen nefes verin.

Başlangıç İpucu : Bacakları tamamen uzatmak zorsa, dizleri vücut rahatlığına göre bükün ve omuzları çok fazla itmeyin. Ayakla avuç içi arasındaki mesafeyi azaltarak boynu ve kolları gevşetin.

8. **Ardha Uttanasana veya Half Forward Bend Pose :** Sıralamayı sonlandırın, solun ve ayaklarınızı avuçlarınızın yanına getirin, kalçaları yukarı doğru gerin ve Ardha Uttanasana'da başın üst kısmını göğsünü ve başının tepesini açın.
9. **Uttanasana veya Dik Ön Bükme Pose :** Kafayı dizlerinize kadar çekip çıkarınız ve avuçlarını ayağınıza yakın bir yere koymaya devam ederken hamstrings ve buzağıları öne doğru tamamen bükünüz.
10. **Urdhva Hastasana veya Yukarıya Doğru Pozlama :** Kolları yukarı doğru çekin ve yukarı kaldırın ve kolları yukarı doğru uzatırken gövdeyi tekrar yukarı ve düz getirin. Omuzların kulaklarınıza çok yakın olmadığından emin olun. Daha iyi bir fayda sağlamak için yukarı yükseltilmiş avuç içi bakışları.
11. **Tadasana veya Pranamasana :** Urdhva Hastasana'dan, kollarını ya da göğsünüze yakın avuç içindeyken ya da Tadasana'da yan bedeninize yakın bir yere getirin.

Yeni başlayanlar için, 11 adımın tamamı üç çiftin 6 turunda gerçekleştirilebilir. Solunumun doğru olmasını sağlamak, sonunda kaslarda esneklik kazanmaya yardımcı olacaktır. İlerleme düzeyinde, bu Güneş Salutationları sırasını, vücut gücüne ve akciğer kapasitesine bağlı olarak yaklaşık 24 tur 12 ya da daha fazla süre boyunca uygulayabilirsiniz. Birisi, temelde, bu dizilimin herhangi bir belirli yoga tarzı için sınıfın başlamasından önce bir ısınma olarak uygulanmasını düşünebilir. (27)

