

Päikesetervitus

Päikesetervitus on hingamisega sünkroniseeritud, erinevatest jooga asenditest koosnev liigutuste seeria, mis äratab organismi ja annab energiat.

Päikesetervitus parandab keha ja liigeste painduvust, ergutab vereringet ja tõstab kehatemperatuuri. Päikesetervitus jaguneb A ja B osaks, antud juhul vaatleme A osa. Olenevalt inimese treenitusest võib iga päev teha mõlemaid päikesetervitusi 3–5 korda.

Päikesetervituse või muu jooga kehalise treeningu tulemusena hakkab inimene paremini tunnetama oma keha, lihaseid, närvisüsteemi, liigutusi ja kehaga seotud tundeid. Kui teadustate pingeid oma kehas, on see esimene samm nendest vabanemise suunas. Kõik pinged meie kehas saavad alguse meele pingetest. Kui kaotate kehast pinged, kaovad need ka meelest. Hea kehatunnetus on mõtete ja tun-

nete teadvustamise põhialuseks. Sellepärast tuleb jooga *asana* ehk asendi treenimisel suunata kogu tähelepanu kehale, hingamisele, energiale, lihaskudele ja silmavaadetele. Väljaspool füüsilist joogat võite pöörata tähelepanu aga teistele inimestele ning olla neile omakasupüüdmatult abiks. Suunake tähelepanu endast välja ning näete maailma sellisena, nagu see tõeliselt on.

Joogas on iga inimene iseenda terapeut ja kontaktis oma sügavaima olemusega. Inimmeel on puhas, sest alateadvuses ei ole teadvustamata asju. Kui mees ja kehas ei ole ülemäärast pinget, on inimene tasakaalus iseenda ja ümbritseva keskkonnaga.

Päikesetervitus

1. *Samasthiti* ehk mäe asend. Seiske sirgelt, jalad koos, käed kõrval. Suruge õlad taha alla. Aktiveerige juurelukk (vaagnapõhjilihased) ning kõhu-

lukk (aktiveerige kõik neli kihti kõhulihaseid, tõmmates naba kergelt sisse ja üles). Hingates kõht nabast allpool ei liigu, vaid ainult ülevalpool. *Drishti* ehk vaade ninaotsal.

2. Sisse hingates viige käed kõrvalt üles kokku. Hoidke õlad all. Vaade põialdel.

3. Välja hingates painutage sirge seljaga ette ja viige peopesad matile või toetage säärtel. Lõdvestage kael. Vajadusel kõverdage põlved. Vaade ninaotsal.

4. Sisse hingates sirutage alaselg ja kael. Vaade kulmude vahel.

5. Välja hingates pange peopesad õlgadelaiuselt maha. Astuge parema ja siis vasaku jalaga taha toenglamangusse. Hoidke alaselja toetuseks kõht sees. Vajadusel toeta põlved maha. Kõverda käed, surudes küünarnukid vastu keha. Jäta keha ja põranda vahele umbes 5cm vahe. Vaade ninaotsal.

6. Üles vaatava koera asend. Sisse hingates sirutage käed ja avage rind-

