

# Solhilsen - et godt morgenritual

# YOGA



Væk krop og sjæl med denne traditionelle yoga øvelser, der sammensætter 12 øvelser i et glidende flow.

Af Hanne Andersen

Solhilsen indeholder mange grundøvelser fra yogaen. Alle de forskellige yogaformer gør oftest brug af den, men i forskellige variationer.

Solhilsen (Surya Namaskar) varmer hele kroppen op og består af tolv stillinger, som udføres i en sammenhængende bevægelse. Hver stilling danner en modstilling til den foregående og giver kroppen et nyt stræk. Øvelsen regulerer åndedrættet ved, at brystkassen skiftevis udvides og trækkes sammen.

Med solhilsen får du bevæget kroppen i takt med åndedrættet, hvilket giver en meditativ følelse for sindet. Der bliver sat gang i kredsløbet, skabt varme i kroppen samt bevægelse i ryggen, fordi øvelsen indeholder både for- og bagoverbøjninger. Mange med stillesiddende job sidder ofte foroverbøjet ved skrivebordet med computeren. De vil have godt af at lave solhilsen for at få kroppen åbnet op. Når du udfører øvelsen, så giv dig tid til at mærke efter i

kroppen, hvordan de forskellige bevægelser føles. For nogle vil det være en god idé at blive lidt længere tid i de enkelte stillinger.

Det eneste, solhilsen reelt kræver, er behageligt tøj og eventuelt en skridsikker måtte. Men den er ikke en nødvendighed.

Hvis solhilsen udføres hver dag, vil rygsøjle og led blive smidige og elastiske og taljen slank. En omgang af Solhilsen består af to runder: I den første runde er venstre ben bagudrettet i stilling 4 og 9, og i anden runde er det højre ben, der er bagudrettet i stilling 4 og 9. Hold hænderne på sted fra stilling 3 til 10 og forsøg at få bevægelser og åndedræt til at passe sammen. Begynd med fire omgange og forøg gradvist til tolv. Husk, at det er bedre at træne ofte og lidt ad gangen end sjældent og længe. Det handler om, at træningen skal føles behagelig, og du må aldrig presse dig selv ud i stillinger, som du endnu ikke er klar til.

## Kom i gang - det er aldrig for sent

Det er aldrig for sent at begynde på yoga, uanset om man er 5 år eller 105 år. Man er kun så gammel, som man føler sig. Mange af alderdommens problemer skyldes en blanding af utilstrækkelig motion, u hensigtsmæssige spisevaner samt et overfladisk åndedræt, hvilket blandt andet medfører dårligt kredsløb, åreforkalkning og fordøjelsesbesvær. Men kroppen besidder utrolige genopbyggende kræfter og selv efter en kort periode med yoga, sover man bedre, man får mere energi og en mere positiv livsopfattelse.

# YOGGA

## ...Solhilsen - et godt morgenritual



1 Stå med fødderne samlede og håndfladerne sammen i bedestilling foran brystet. Sørg for at kropsbevægelsen er jævnt fordelt. Ånd ud.



2 På en indånding strækkes armene op efter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken. På en indånding strækkes armene op efter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken.



3 På en udånding bøjes kroppen fremover, og håndfladerne sættes i gulvet med fingerspidserne ud for tæerne. Bøj knæene, hvis du ikke kan nå.



4 På en indånding føres i første runde venstre ben og i anden runde højre ben tilbage med knæet i gulvet og tæerne underbøjede. Svaj bagover og se op med hagen løftet.



5 Hold vejret tilbage, før det andet ben bagud og fordel kropsvægten på hænder og tæer. Hold hovedet i en lige linje med kroppen og se ned i gulvet mellem hænderne.



6 På en udånding sænkes knæ, bryst og pande i gulvet. Hofterne er stadig løftet, og tæerne er underbøjede.



7 På en indånding sænkes hofterne, tæerne rettes ud, og ryggen bøjes bagover. Hold benene samlede og skuldrene sænkede. Se op efter og bagud.



8 På en udånding underbøjes tæerne igen, og sædet løftes mod loftet, til kroppen danner et omvendt V. Forsøg at presse hæle og hoved ned og skuldrene bagud.



9 På indånding føres i første runde højre ben og i anden runde venstre ben frem mellem hænderne. Det andet knæ støtter på gulvet. Se op som i stilling 4.



10 På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.



11 På en indånding strækkes armene frem, så op og tilbage over hovedet og svaj langsomt bagover som i stilling 2.



12 På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.