

Surya Namaskara

Surya Namaskara è una serie di **dodici posture**. Queste asana di piegamento alternato in avanti e indietro flettono e allungano la colonna vertebrale e tutto il corpo.

La rigidità e la mancanza di coordinamento possono essere superate praticando molto lentamente e con enfasi sulla consapevolezza e rilassamento in ogni posizione.

La pratica regolare di Surya Namaskara è uno dei metodi più rapidi per ottenere scioltezza del corpo.

Il passo successivo sarà quello di sincronizzare il respiro con il movimento. Quando si arriva a questo punto si noterà che la sequenza dei respiri si completa con le posizioni e che respirare in altra maniera sarebbe difficile.

Prima di iniziare la pratica, **stare in piedi con i piedi uniti o leggermente separati e con le braccia rilassate lungo i fianchi, chiudere gli occhi con consapevolezza di tutto il corpo fisico.**



Muovere la consapevolezza dalla sommità del capo giù lungo il corpo, rilassando ogni tensione. Sistemare meglio il corpo in modo da sentirsi più comodi..

Portate la consapevolezza alla base dei piedi e sentite il contatto tra le piante dei piedi ed il pavimento.

Tutto il corpo è tirato verso il basso dalla forza di gravità e le tensioni vengo portate giù verso i piedi e vanno a terra. Per alcuni respiri siate consapevoli di questo, poi passate alla pratica di surya namaskara.

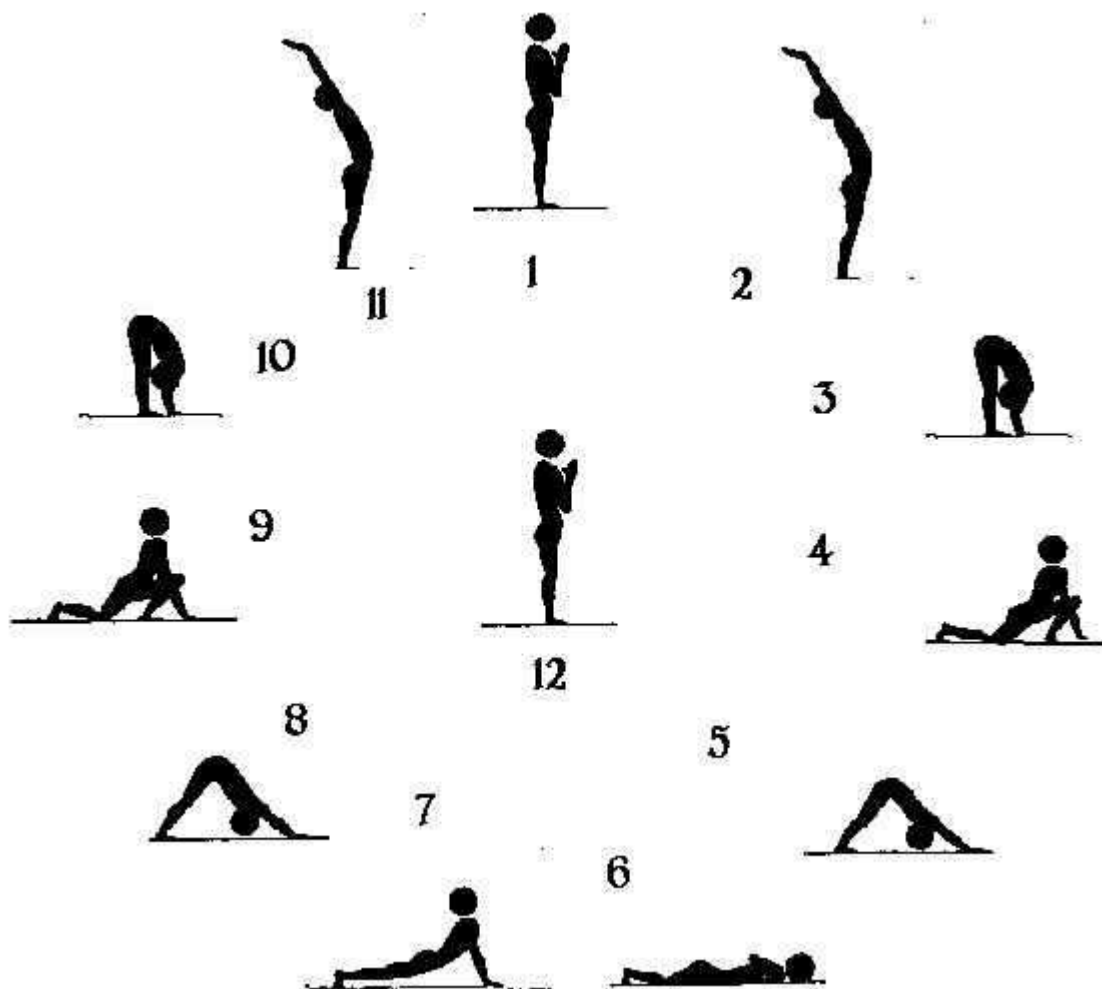


Posizione 1	Pranamasana La postura del saluto o della preghiera	espirare
Posizione 2	Hasta uttanasana La postura delle braccia sollevate	inspirare
Posizione 3	Padahastana La postura delle mani ai piedi	espirare
Posizione 4	Ashwa sanchalanasana La postura equestre	inspirare
Posizione 5	Svanasana o Parvatasana La postura del cane che si stira o della montagna	espirare
Posizione 6	Ashtanganamaskara La postura con le otto parti del corpo	apnea
Posizione 7	Bhujangasana La postura del cobra	inspirare
Posizione 8	Svanasana o parvatasana La postura del cane che si stira o della montagna	espirare
Posizione 9	Ashwa sanchalanasana La postura equestre	inspirare
Posizione 10	Padahastana La postura delle mani ai piedi	espirare
Posizione 11	Hasta uttanasana La postura delle braccia sollevate	inspirare
Posizione 12	Pranamasana La postura del saluto o della preghiera	espirare

Questo costituisce **mezzo ciclo di saluto al sole**. Per eseguire un ciclo completo si ripete la sequenza.

Un ciclo completo consiste di 24 asana. Naturalmente, se vi sentiti stanchi dopo le prime dodici posture, riposare con una respirazione completa prima di iniziare la seconda metà.

Utilizzate del tempo per orientare la vostra consapevolezza, chiedetevi come vi sentite, assicuratevi che il vostro respiro sia lento e rilassato prima di continuare.



Ogni **fase solare** ha un attributo e un nome diverso. I dodici nomi costituiscono i dodici mantra solari che vengono ripetuti mentalmente nel loro ordine rispettivo in congiunzione con le dodici posture del saluto al sole. Ogni sillaba che compone questi mantra è il veicolo di energia rappresentata dal sole stesso. Questi mantra non necessitano di una comprensione intellettuale, ma per informazione diamo la loro traduzione dal sanscrito :

- 1 Om Mitraya Namaha Saluti all'amico del sole
- 2 Om Ravaye Namaha Saluti a colui che brilla
- 3 Om Suryaya Namaha Saluti a colui che induce l'attività
- 4 Om Bhanave Namaha Saluti a colui che illumina
- 5 Om Khagaya Namaha Saluti a colui che si muove attraverso il cielo
- 6 Om Pushne Namaha Saluti a colui che dà la forza e nutrimento
- 7 Om Hiranya Garbhaya Namaha Saluti al Sè cosmico dorato
- 8 Om Marichaye Namaha Saluti ai raggi del sole
- 9 Om Adityaya Namaha Saluti al figlio di Aditi
- 10 Om Savitre Namaha saluti alla forza stimolante del sole
- 11 Om Arkaya Namaha Saluti a colui che è degno di essere lodato
- 12 Om Bhaskaraya Namaha Saluti a colui che conduce all'illuminazione



Come alternativa ai 12 mantra solari, vi è una serie di **bija mantra** o sillabe seme, che non hanno significato letterale, ma creano potenti vibrazioni di energia in mente e corpo. Sono 6 e vengono ripetuti 4 volte durante un ciclo completo di saluto al sole.

Bija mantra solari :

- 1 Om Hram
- 2 Om Hrim
- 3 Om Hrum
- 4 Om Hraim
- 5 Om Hraum
- 6 Om Hraha

I mantra o i bija mantra possono essere recitati con la consapevolezza dei chakra, come pure le 12 posture possono essere eseguite con la consapevolezza ai chakra.

- Postura 1 Anahata chakra centro del cuore
- Postura 2 Vishuddi chakra centro della gola
- Postura 3 Swadhisthana chakra plesso sacrale
- Postura 4 Ajna chakra centro tra le sopracciglia
- Postura 5 Vishuddi chakra centro della gola
- Postura 6 Manipura chakra plesso solare
- Postura 7 Swadhisthana chakra plesso sacrale
- Postura 8 Vishuddi chakra centro della gola
- Postura 9 Ajna chakra centro tra le sopracciglia
- Postura 10 Swadhishtana chakra plesso sacrale
- Postura 11 Vishuddi chakra centro della gola
- Postura 12 Anahata chakra centro del cuore.

