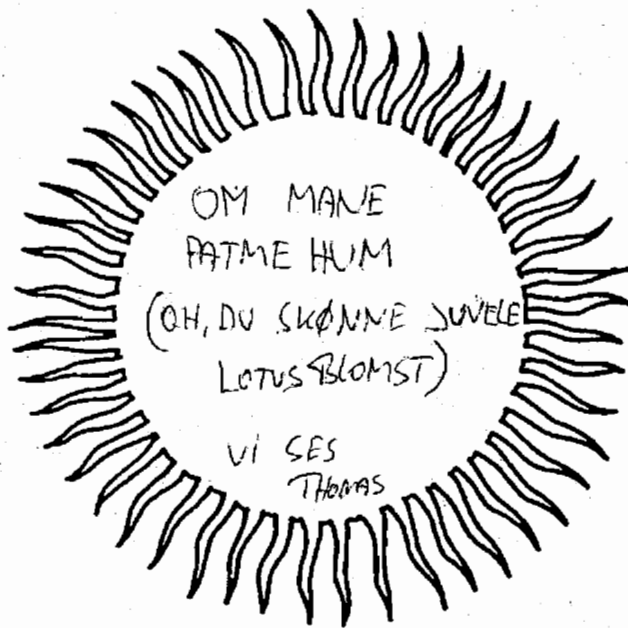


Stillinger I

①



Sol jeg hilser dig . . .

Først et program som altid kan bruges, til alle tider og af alle mulige mennesker. »Sol jeg hilser dig« er en helhed, og nogle mennesker har nok i dette til deres daglige yogapraksis. Den giver motion og energi og dermed det velvære, de har brug for dagen igennem.

Et forløb består af 2×12 stillinger kædet sammen til én lang glidende bevægelse. 12 stillinger, der hver på deres måde holder kroppen frisk – de påvirker organerne og strækker muskler og sener; de fjerner overflødig fedt. 12 forskellige måder at påvirke rygsøjlen på, for derigennem at opløse spændinger overalt i kroppen. I rygsøjlen findes det centrale nervesystem som omspænder hele kroppen med sine nerver; påvirkes det, så påvirkes hele kroppen. 12 bevægelser der som

venepumpeøvelser sørger for at holde blodkredsløbet friskt og stærkt.

I dette program oplever du hvordan åndedrættet harmonisk følger en bagudbøjende bevægelse ved udåndingen, og giver grundlaget for den mest harmoniske udførelse af stillingen. Når du bøjer forover ånder du ud.

Åndedrættet følger bevægelsen fuldt ud. Når indåndingen begynder, begynder bevægelsen. Og indåndingen er færdig når kroppen har nået den fulde bagudbøjning – den holdes så et øjeblik, før udåndingen og bevægelsen mod den næste stilling begynder.

5 fulde åndedrag der følger kroppens bevægelser, skaber harmoni og balance i åndedrættet og dermed i kroppen og sindet.

4 måder at bruge »Sol jeg hilser dig« på

1) Indlæring og almindelig brug. Stillingen udføres langsomt og helt præcist med overensstemmelse mellem åndedræt og bevægelse. Bliv stående et stykke tid i hver stilling og forsøg at gøre den så korrekt som muligt, men afslappet: Er fødderne nu også placeret helt korrekt? Og hænderne? Er ryggen ordentligt strakt – er stillingen stram?

Udfør nogle få runder i begyndelsen og sæt efter behag antallet op til max. 12 dobbeltrunder. Prøv først forløbet uden at tænke på åndedrættet, som du først tager med når du mestrer bevægelserne og stillingerne.

2) Stillingen udføres som 1) men meget hurtigt og så mange gange at kroppen giver slip på sit forbehold mod at bevæge sig. Lad åndedrættet være kraftigt og støjende – gennem næsen.

3) Stillingen udføres som 1) med brug af koncentrationen. Efter nogen tid, når du udfører stillingen automatisk og uden besvær, vil du kunne fastholde din opmærksomhed ved kroppens psykiske centre, i hver stilling det center der svarer til stillingen. (Til den tid, se dog først kapitlet om de psykiske centre).

4) Og hvis du vil udnytte »Sol jeg hilser dig« fuldt ud, så skal du enten a) i hver stilling opleve et mantra og ved at koncentrere på dette ords vibrationer påvirke krop og sind. Til hver stilling svarer et mantra, som samtidig kan opfattes som en symbolsk hyldest til Solen eller b) gøre 12 runder og for hver runde sige et mantra.

12 forskellige oplevelser af Solen når den året rundt hver morgen viser sig ved daggry.

I tilfælde af stærk feber, som skyldes giftstoffer i kroppen, bør man undgå brugen af den til man gennem andre øvelser har fjernet disse.

Herefter de 12 stillinger:



1 ... indånding ... 2 ... udånding ... 3 ånd helt ind 4 ånd helt ud 5 hold vejret ude 6

1. Hilsen.

Stå oprejst med samlede fødder.

Hænderne holdes med håndfladerne mod hinanden foran brystet. Slap af i hele kroppen og indstil dig på udførelsen af stillingen. Og hvis du vil koncentrere på et psykisk center, så koncentrer på hjertecentret i denne stilling. Vil du bruge et mantra, så lyt mentalt til eller fremsig mantraet: a) **OM HRAM** (kort udtale) eller b) **OM MITRAYA NAMAHA** (OM – du alles ven, jeg hilser dig). Denne stilling er udgangspunktet, den giver en tilstand af ro i krop og sind. Begynd nu at ånde ind, samtidig med at du hæver de strakte arme op over hovedet.

2. Kroppen strækkes

Armene er strakt opad, noget bagud og let adskildte, ryggen svajer lidt. Oplev åbenhed og modtagelighed i kroppen, der strækker sig i Solens lys.

Koncentrer på halscentret. Mantraet er: **OM HRIM** eller **OM RAVAYE NAMAHA**

(OM – du som stråler, jeg hilser dig). Og nu ... ånd ud mens du bøjer forover og rører gulvet ved siden af fødderne så vidt det er muligt. Benene holdes strakte. Hovedet hænger slapt ned.

3. Hænderne ved fødderne

Prøv i denne stilling at røre knæene med hovedet. Og prøv også at få al luft ud af lungerne, bl. a. ved at trække maven opad. Koncentrer på centret bag kønsdelene, i den nederste del af rygsøjlen. Mantra er: **OM HROOM** eller **OM SURYAYA NAMAHA** (OM – du som inspirerer mig til handling, Sol, jeg hilser dig). Ånd så ind og sæt samtidig det ene ben bagud og lad knæet røre gulvet, medens hænderne og den anden fod bliver hvor de er, det forreste ben bøjes ved denne bevægelse.

4. Rytterstilling

Stræk benet så langt bagud som muligt; hænderne, den ene fodsål, det bagerste knæ og tæerne på den anden fod rører nu gulvet. Hovedet er bøjet bagover og blikket er rettet opad mod centret mellem

øjnebrynene. Koncentrationspunktet er derfor centret midt i hovedet, et punkt i en lige linje bag centret mellem de to øjenbryn. Mantraet er: **OM HRAM** eller **OM BHANAVE NAMAHA** (OM – du som oplyser, jeg hilser dig).

Medens du ånder ud, så sæt det forreste ben hen ved siden af det bageste og skyd enden i vejret og træk hovedet ind mellem skuldrene til arme, ben og krop danner en trekant med gulvet.

5. Bjergstilling

Sørg for at lungerne bliver helt tømt for luft og prøv at holde hælene mod gulvet. Koncentrationspunktet er rodcentret, et punkt et stykke over mellemkødet (mellem kønsdelene og endetarm). Mantraet er: **OM HRAUM** eller **OM KHAGAYA NAMAHA** (OM – du som bevæger dig gennem rummet, jeg hilser dig).

Hold nu vejret ude og sænk kroppen ned mod gulvet til hage, bryst, knæ, fødder og hænder er det eneste der rører gulvet.



ånd helt ind 7 ånd helt ud 8 ånd helt ind 9 ånd helt ud 10 dyb indånding 11 afslappet udånding 12

6. Hilsen med 8 dele

Sørg for at ende, hofter og underliv er hævet fra gulvet, og hold vejret ude hele tiden medens du står i stillingen. Koncentrationspunktet er navleområdet. Mantraet er: **OM HRAM** eller **OM PUSHNE NAMAHA** (OM – du som giver styrke, jeg hilser dig). Når du ikke kan holde vejret ude længere, så ånd ind medens du bøjer overkrop og hoved bagover, så langt at armene bliver helt strakte. Dette er en variation af den klassiske ...

7. Slangestilling

Koncentrationspunktet er her halscentret. Mantraet er **OM HRAM** eller **OM HIRANYA GARBHAYA NAMAHA** (OM – symbol på universets gyldne form, jeg hilser dig). Skyd nu atter enden i vejret til du står i en trekant med gulvet, på en udånding.

8. Bjergstilling

Som stilling 5. Mantraet er **OM HRIM** eller **OM MARICHAYE NAMAHA** (OM –

du morgengryets herre, jeg hilser dig). Sæt et ben frem så fodsålen når at røre gulvet mellem hænderne medens du ånder ind.

9. Rytterstilling

Samme stilling som 4. Husk at se på øjenbrynscentret. Mantraet er: **OM HROOM** eller **OM SAVITRE NAMAHA** (OM – du som nærer alle ting, jeg hilser dig). Ånd ud og bøj forover til hænderne rører gulvet ved fødderne.

10. Hænder ved fødder

Samme som 3. Mantraet er: **OM HRAIM** eller **OM ARKAYA NAMAHA** (OM – du som fortjener hyldest, jeg hilser dig). Stræk under en dyb indånding armene op over hovedet.

11. Kroppen strækkes

Som 2. Mantraet er: **OM HRAUM** eller **OM ADITYAYA NAMAHA** (OM – du som bærer den uendelige kosmiske moders

navn, jeg hilser dig). Før hænderne ned foran brystet under et afslappet åndedragt.

12. Hilsen

Som 1. Mantraet er: **OM HRAH** eller **OM BHASKARAYA NAMAHA** (OM – du som leder os til indre oplysning, jeg hilser dig).



Hvil mindst 3 minutter i Død stille.

En runde af »Sol jeg hilser dig« består i to gennemgange af de 12 stillinger. Begynd i første gennemgang med at anbringe højre ben fremme i stilling 4, og venstre ben fremme i stilling 9. I anden gennemgang er venstre ben fremme i stilling 4 og højre ben fremme i stilling 9. Dette bliver derfor til 2 x 12 stillinger i en runde – 24 stillinger i et langt, glidende forløb.