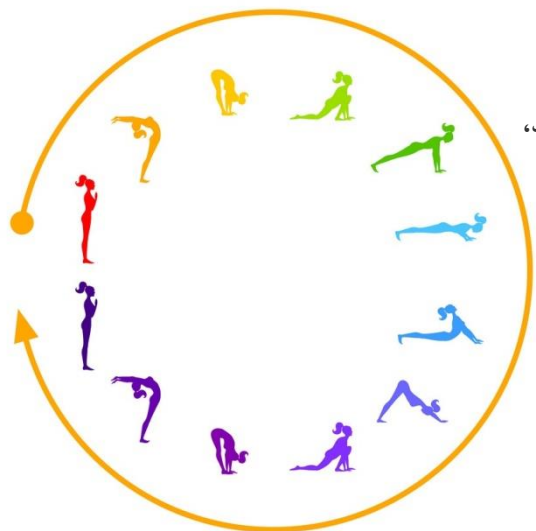


فواید سلام بر خورشید (سوریا ناماسکار)



Surya Namaskar یک اصطلاح سانسکریت به معنای سلام بر خورشید،

مجموعه ای از ۱۲ حرکت است که به صورت ریتمیک انجام می شود.

Surya Namaskar ، از ۲ کلمه

Surya : به معنی خورشید و

Namaskar : به معنی سلام و درود تشکیل شده است.

سلام بر خورشید شامل ۱۲ آسانای طلایی ، ترکیبی از حرکات مختلف انقباضی، کششی، وارونه، قدرتی و تعادلی است که باعث بالا رفتن قدرت ، انعطاف پذیری عضلات ، ستون فقرات و همچنین باعث سفت شدن عضلات شکمی می شود.

سلام بر خورشید یکی از معروف ترین و مفیدترین تمرینات یوگا، در میان تمام سنین است و به عنوان یک ورزش کامل برای استراحت ذهن، بدن و روح می باشد. همچنین؛ تمرینی است که شدیداً توسط پزشکان جهت بهبود سلامت؛ مانند چاقی، کمبود انرژی و استقامت، استرس و فرسودگی شغلی توصیه می شود.

فواید فیزیکی:

۱. افزایش گردش خون در سراسر بدن همراه با اکسیژن رسانی بیشتر به قلب و شش ها
۲. کشیدگی ، تقویت ماهیچه ها ، عضلات بدن ، افزایش قدرت و انعطاف پذیری آنها
۳. پاک سازی کانال های گوارش ، کمک به دفع سموم از بدن و کبد ؛ و همچنین رفع حساسیت های پوستی و شادابی پوست و چهره (به خصوص انجام سلام بر خورشید در اول صبح که بدن بعد از یک استراحت طولانی و عدم حرکت به فعال سازی دوباره و دفع سموم احتیاج دارد بسیار موثر است .)
۴. تحریک کردن و تقویت سیستم غدد درون ریز بدن (به خصوص غده ی تیروئید که سر دسته و کنترل گر تمام غدد دیگر است .)
۵. تقویت اندام های درون شکمی با کشش ، انقباض و انبساط های متناوب که باعث هضم و گوارش بهتر می شود .
۶. افزایش انعطاف پذیری ستون فقرات و کمر
۷. درمان عوارض یائسگی
۸. از بین رفتن چربی های اضافی ، درمان چاقی و در نهایت ایجاد تناسب اندام

فواید ذهنی :

۱. افزایش توجه ذهنی و تمرکز
۲. کاهش افسردگی ، نگرانی و استرس با پایین آوردن فاکتورهایی مانند کورتیزول
۳. افزایش سراتونین ، در نتیجه ایجاد حالت خوب ، آرامش و شادی در فرد
۴. افزایش هاهنگی ذهن و بدن که در افراد با سنین بالا بسیار مفید می باشد

موانع و محدودیت ها :

- ❖ در صورتیکه با انجام این تکنیک، تب، جوش و التهابات پوستی پیش آمد، فوراً از تمرین دست بکشید ، علت چنین حالتی، وجود سموم زیاد در بدن می باشد .
- ❖ فشار خون بالا و پایین و بطور کلی افرادی که دچار بیماری های قلبی هستند .
- ❖ دوران پرئود و بارداری
- ❖ فتق
- ❖ ناراحتی های حاد در کمر و ستون فقرات

بین خوردن غذا و سلام بر خورشید حداقل ۲ ساعت فاصله بگذارید. بهترین زمان برای انجام سلام بر خورشید، صبح و عصر می باشد. تمرین صبح، سبب آرامش ذهن و بدن می شود و تمرین عصر، بر روی دستگاه گوارش تأثیرگذار است .

هر چرخه ی کامل سلام بر خورشید بین ۳۰ تا ۴۰ ثانیه طول می کشد . برای لذت بردن از فواید بی شمار آن ، می توانید با انجام روزی ۲ بار در یک سیکل ۱۲ تایی ، روز خود را با آن آغاز و شب خود را با انجام این تمرینات مفید به پایان برسانید. بعد از انجام سری کامل سوریا ناماسکار به آرامی به حالت شواسانا دراز کشیده و چند دقیقه در حالت ریلکس کامل استراحت کنید.