

EEN GROET AAN DE ZON (SURYANAMASKAR)

Suryanamaskar kan door iedereen beoefend worden, alleen of in een groep, het hele jaar door, omdat men haar evengoed binnenshuis als in de buitenlucht kan doen.

Suryanamaskar eist slechts enkele minuten per dag (drie tot tien minuten).

Suryanamaskar beperkt haar werking niet tot een enkel lichaamsdeel, zij werkt in op het gehele organisme.

Suryanamaskar kost niets, vereist geen speciale kledij of hulpmiddelen en geen zware stellages: twee vierkante meter speelruimte is voldoende.

Suryanamaskar versterkt het spijsverteringsstelsel door het abdomen te rekken en vervolgens samen te drukken; ze masseert de ingewandsorganen (lever, maag, milt, darmen, nieren), ze activeert de spijsvertering, doet constipatie verdwijnen en maakt een einde aan de slechte spijsvertering.

Suryanamaskar versterkt de heupspieren en houdt daardoor de organen op hun plaats. De stilstand van het bloed in de buikorganen verdwijnt.

Suryanamaskar verdrijft alle zorgen en maakt angstige mensen weer rustig en kalm. De zenuwcellen herstellen zich minder snel dan andere cellen, maar volgehouden en geregelde beoefening van *Suryanamaskar* herstelt langzamerhand de normale functionering.

Suryanamaskar stimuleert en normaliseert de werking der endocriene klieren - speciaal de schildklier - door de samendrukkende beweging van de hals.

Suryanamaskar maakt de huid fris en satijnig. De huid scheidt hoeveelheden gifstoffen uit, want de goed uitgevoerde oefening brengt een lichte transpiratie teweeg tot een zekere klamheid optreedt. De Rajah van Aundh beveelt zelfs aan, door te gaan totdat men overvloedig transpireert: gezien de daar heersende temperatuur zijn enkele minuten in India voldoende, maar in ons klimaat is het niet nodig. De opperhuid straalt gezondheid uit, de huidskleur wordt helder, de goed doorbloede huid verjongt zich.

Suryanamaskar verbetert het spierstelsel van het hele lichaam: van hals, schouders, armen, polsen, vingers, rug, nieren, heupspieren, dijen, kuiten en enkels, zonder de spieren zwaarder te maken of al te sterk te doen uitzetten. Het versterken van de rug is een eenvoudig maar doeltreffend middel om tal van nierstoornissen te bestrijden.

Suryanamaskar synchroniseert de beweging en de ademhaling en ventileert de longen zeer grondig, verrijkt de zuurstoftoevoer in het bloed en voert alle gif- en afvalstoffen af door het intensief uitdrijven van CO₂ en andere schadelijke gassen langs de ademhalingswegen.

Suryanamaskar versterkt de hartwerking en de doorbloeding van het hele organisme, wat voortreffelijk is voor de gezondheid. Ze bestrijdt overspannenheid, hartkloppingen en ze houdt handen en voeten warm.

Suryanamaskar versterkt het zenuwstelsel door beurtelings rekken en buigen van de wervelkolom; regelt de functies van de sympathicus en de para-sympathicus en werkt gunstig op de slaap. Het geheugen verbetert.

Suryanamaskar regelt de werking van uterus en ovariën, doet onregelmatige menstruatie en de daarbij optredende pijn verdwijnen en vergemakkelijkt een bevalling.

Suryanamaskar voorkomt haaruitval en vermindert de neiging tot grijs worden.

Suryanamaskar maakt het schadelijk effect van hoge hakken, te nauwe schoenen, ceintuurs, hoge kragen, en andere strak zittende kleren ongedaan; ze voorkomt platvoeten en versterkt de enkels. *Suryanamaskar* doet vetplooien verdwijnen, vooral het overtollig vet door overmatig eten, aan het abdomen, de heupen, dijen, hals en kin.

Suryanamaskar vermindert het abnormaal sterk uitsteken van de adamsappel door de buiging van de hals naar voren en door de ritmische samentrekking van de thyroïde.

Suryanamaskar doet onaangename reuk van het lichaam verdwijnen doordat ze de gifstoffen afvoert langs de natuurlijke afvoerwegen: huid, longen, darmen en nieren.

Suryanamaskar doet de immuniteit tegen ziekten toenemen door het organisme te versterken.

Suryanamaskar geeft een mooie ronding aan het menselijk lichaam zonder overdreven uitzetting der spieren, doordat ze alle overtollig vet doet verdwijnen.

Suryanamaskar schenkt gratie, maakt dat men zich gemakkelijk beweegt, en bereidt de mens voor op het beoefenen van sport in het algemeen.

Bron: André van Lysebeth, Yoga doen en begrijpen