

Учителя Марафона Yoga Journal о Сурья Намаскар

Что значит Приветствие Солнцу для преподавателей Благотворительного Марафона?

Практикующие йогу часто относятся к Сурья Намаскар как к разминке. А что для вас значит Приветствие Солнцу? Спрашиваем об этом преподавателей [VI Благотворительного Марафона](#), который 18 июня при поддержке Reebok и Clarins пройдёт в Di Telegraph, а они отвечают – развёрнуто и умно или коротко и весело. Такие вот они разные – за это их и ценим.

Сергей Бабкин

Сурья Намаскара это одна из практик йоги. Не нужно ее боготворить. Ее нужно умело использовать. Есть [версии](#) о позднем происхождении этой практики — в начале XX века. Есть йоги, которые считают, что Сурья Намаскара описана в Ведах. Прямо так и считают, что асаны и виньясы описаны в Ведах. Между тем, если изучать наследие учителей, то они ничего подобного не говорили, а честно поясняли, что в Яджурведе и Ригведе есть так называемые «солнечные мантры» с определенным числом шлок, а на их основе по числу этих шлок и были сделаны практики. Люди даже целые книги пишут. Например, недавно трагически ушедший Борис Мартынов написал в свое время книгу «Сурья садхана». Но если ее читать внимательно, то там в основном скомпилированы сведения из разных книг и статей в том числе непроверенные и недостоверные, мало связанные между собой и ничего толком не говорящие о происхождении Сурья Намаскара. Один из уважаемых учителей современности, у которого учатся многие российские йоги, Шайлендра Шарма вообще говорит о вредности практики Сурья Намаскара и предлагает альтернативную практику Притхви Намаскара – почитания Матери земли:
<http://guruji.com.ua/novosti/gurudzhi-o-pritxvi-namaskar-surya-namaskar-i-drugix-vidax-treninga.html>

Виталий Федоров

108 Сурья – это перезагрузка, дефрагментация жесткого диска мозга, важнейший элемент в практике йоги. Это база, основа основ. Я считаю, первые полгода практики, можно вообще ничего больше не делать начинающим, только Приветствия Солнцу, постепенно увеличивая количество повторений до 108. Как раз окрепнешь и духовно и физически подготовишь тело к асанам.

Олег Макаров

Сурья Намаскар – это, собственно, Приветствие Солнца. Действительно на занятиях эта последовательность используется для разогрева и пробуждения тела. Но в широком контексте это практика приветствует саму жизнь с её солнечной стороны её деятельный и активный аспект.

Максим Цугуй

Как говорит мой учитель, Андрей Витальевич Лаппа «Разминаться Сурья Намаскар — это все равно, что качать бицепсы крестясь». Вслед за ним я не считаю Сурью Намаскар разминкой - это скорее ритуальная практика. Сам я не использую Сурью Намаскар, так как ритуалы мне не интересны, а размяться можно гораздо эффективнее — например, в Сурье Намаскар нет поперечного разведения ног, нет скруток и так далее.

Игорь Фреш

Для меня Сурья Намаскар – это утренний комплекс упражнений без каких-либо магических свойств. Также существует множество альтернатив и аналогов данной утренней энерго-практике. В любом случае этот комплекс всегда можно и даже нужно адаптировать для практикующего, оставляя простым для начинающих и трансформировать по мере обретения навыков и большего опыта.

Денис Князев

Для меня это Приветствие Солнцу, ежедневная практика, которая может быть, как основной на данный день, так и разминкой.