,,**Sveiciens saulei**”ir lieliska izvēle, ja vēlaties veikt stiepšanās vingrinājumus visam ķermenim. Elpa ir svarīga šīs secības sastāvdaļa. Pārvietošanās no vienas pozas uz nākamo vienmēr tiek veikta kopā ar ieelpu vai izelpu.

Lai sāktu, novietojiet sevi pie paklāja priekšējās malas. Ieelpot. Izstiepiet rokas uz sāniem un līdz griestiem, lai savienotu plaukstas virs galvas paceltu roku pozā. Paceliet skatienu uz īkšķiem un ļaujiet pleciem dabiski izstiepties uz augšu. Izelpojiet. Atlaidiet rokas uz abām pusēm un salieciet pār kājām.

Ieelpojiet, paceļot rokas virs galvas un noliecieties atpakaļ, tad izelpojiet, noliecoties, lai sasniegtu grīdu, un novietojiet pirkstus pie kājām.

Ieelpojiet, veiciet garu soli atpakaļ ar labo kāju un dziļi noliecieties uz abām plaukstām. Pēc tam ar kreiso kāju speriet soli atpakaļ, turot taisnu pozīciju.

Izelpojiet. Pārliecinieties, ka pleci ir virs plaukstām. Taisna līnija no galvas līdz papēžiem ir tas, uz ko jūs tiecaties. Ieelpojiet šeit.

Izelpojiet. Nolaidiet krūtis un zodu līdz grīdai, nolaižot plecus tieši virs rokām. Turiet sēžamvietu augstu un ar elkoņiem apskaujiet ribas.

Izelpojiet. Pārbīdiet plecus uz priekšu dažas collas un nolaidiet uz leju. Pirms nolaišanas nedaudz novietojot plecus plaukstas locītavu priekšā, jūs varat izlīdzināt galīgo pozu.

Ieelpot. Nāciet uz zemu ,, Kobru ”Nostipriniet iegurni un pēdu galus pie grīdas, bet mēģiniet nespiesties rokās, kad nokļūstat aizmugurējā daļā.

Izelpojiet. Nospiediet atpakaļ uz “Lejup vērsts suns”. Ja nepieciešams, pa ceļam varat nākt ar rokām un ceļiem. Palieciet šeit dažas elpas (vai vairāk), ja jums ir nepieciešams pārtraukums. Ja jūs dodaties straujā tempā, vienkārši palieciet vienu elpu.

Izelpojiet. Nolieciet labo kāju blakus labajai rokai un pēc tam novietojiet kreiso kāju, lai pievienotos tai stāvošā uz priekšu. Mēģiniet piezemēties ar pirkstiem vienā līnijā ar pirkstu galiem. Ieelpojiet līdz plakanai mugurai un pēc tam izelpojiet.

Ieelpot. Paceliet abas rokas, tad iztaisnojiet jostasvieta, izelpojiet, nolaidiet abas rokas uz sāniem.

***Drošība un piesardzība***

Jāizvairās no sveicieniem saulei, ja esat guvis muguras, roku vai plecu savainojumu, vai nesen veikta vēdera operācija

Ja jūtat sasprindzinājumu muguras lejasdaļā Lejup vērstajā sunī, nedaudz nolaidieties līdz zemai Kobrai vai izlaidiet to pavisam. Vienkārši pārejiet no zemas dēļa uz augstu dēli un pēc tam atpakaļ uz lejupejošo suni. Kā bonuss jūsu ķermeņa augšdaļa un mugurkauls saņems papildu treniņu.