

Mi a szúrjanamaszkár a jógában?

A szúrjanamaszkár szanszkrit szó napüdvözletet jelent (szúrja = nap; namaszkár = üdvözet, tisztelet). A napüdvözet gyakorlatsor a jóga hagyományok szerves részét képezi.

A gyakorlatsor tizenkét testtartást foglal magában, melyeket egymás után veszünk fel dinamikusan, légzésszinkronnal. A mozgásfolyamat minden egyes ászanájához társul egy-egy légzés és egy-egy mantra, melyek segítségével megtapasztalhatjuk a légzés, a mozgás és a tudatosság teljességét.

A szúrjanamaszkár nem egyszerűen csak fizikai torna, hanem módszer is, amely egyesíti magában a jóga fontosabb elemeit. Az ászanák (testtartások) áldásos hatásainak köszönhetően megerősíti a testet, a pránájama (légzésszabályzás) által feltölt energiával, a meditációval pedig kiegyensúlyozza az elmét. A szúrjanamaszkárban a jóga elemei folyamatos egységbe olvadnak össze és egységként áramolnak, mint egy hegyi patak. Ez az áramlás magában hordozza az üdeséget, a frissességet, az energiát, egyként táplálva a testet és a tudatot.

A legnagyobb szerűbb a napüdvözetben, hogy egyszerűen elsajátítható, hiszen mindössze tizenkét lépésben kilenc ászanát, és tizenkét mantrát kell megtanulni. A fokozatosság elvének betartása mellett nem megerhelő. A gyakorlás kezdhető néhány körrel, majd a fejlődés ütemét követve lassan emelhető a körök száma. A legvonzóbb a gyakorlatsorban, hogy nagyon kevés időt vesz igénybe. A rá- és levezetésekkel együtt, kezdő szinten mindössze 10–15 percet igényel naponta, haladó szinten 30–40 percet. Nem létezik még egy ilyen módszer, amely ennyi idő alatt ennyi áldásos hatással bírna. A legpraktikusabb a napüdvözetben, hogy nem igényel semmilyen tárgyi vagy eszközbeli feltételt, mindössze csak a gyakorló személy és 2 m² kell az elvégzéséhez.

A szúrjanamaszkár lelki szinten – a meditáció hatásain túl – "istentiszteletként" értelmezhető, ugyanis a gyakorlatsor mantrái a Nap istenségének neveit tartalmazzák. A tizenkét testgyakorlat a Nap, az élet forrásának ciklikusságát jelképezi (a nappal tizenkét óráját, a Nap pályájának tizenkét állatövét), végrehajtásával hódolatunkat fejezzük ki Szúrja, a Nap félisten előtt.

Ebben a korban a Nap istenségének szerepét Szúrja-Nárájána, vagyis Isten (Krisna) egyik inkarnációja tölti be. Tehát a szúrjanamaszkár végzésével nem egy félistent, hanem közvetett módon az Istenség Legfelsőbb Személyiségét imádjuk. Isten imádata és odaadó szolgálata pedig a legegyszerűbb módja a felszabadulásnak, az anyagi világból való kiszakadásnak.

Amennyiben megfelelő módon szeretnéd elsajátítani a gyakorlatsort minden elemével együtt (ráhangolódás, ászanák, légzőgyakorlatok, mantrák, relaxáció), és aztán biztonsággal gyakorolni otthon, akkor figyelmedbe ajánlom a szúrjanamaszkár online kurzust. A napüdvözetnek több formája is ismert; a képzésen a Vrindávana-Gangótri Jógarendszer során túl a legfontosabb jóga tradíciók gyakorlata is ismertetésre kerül.