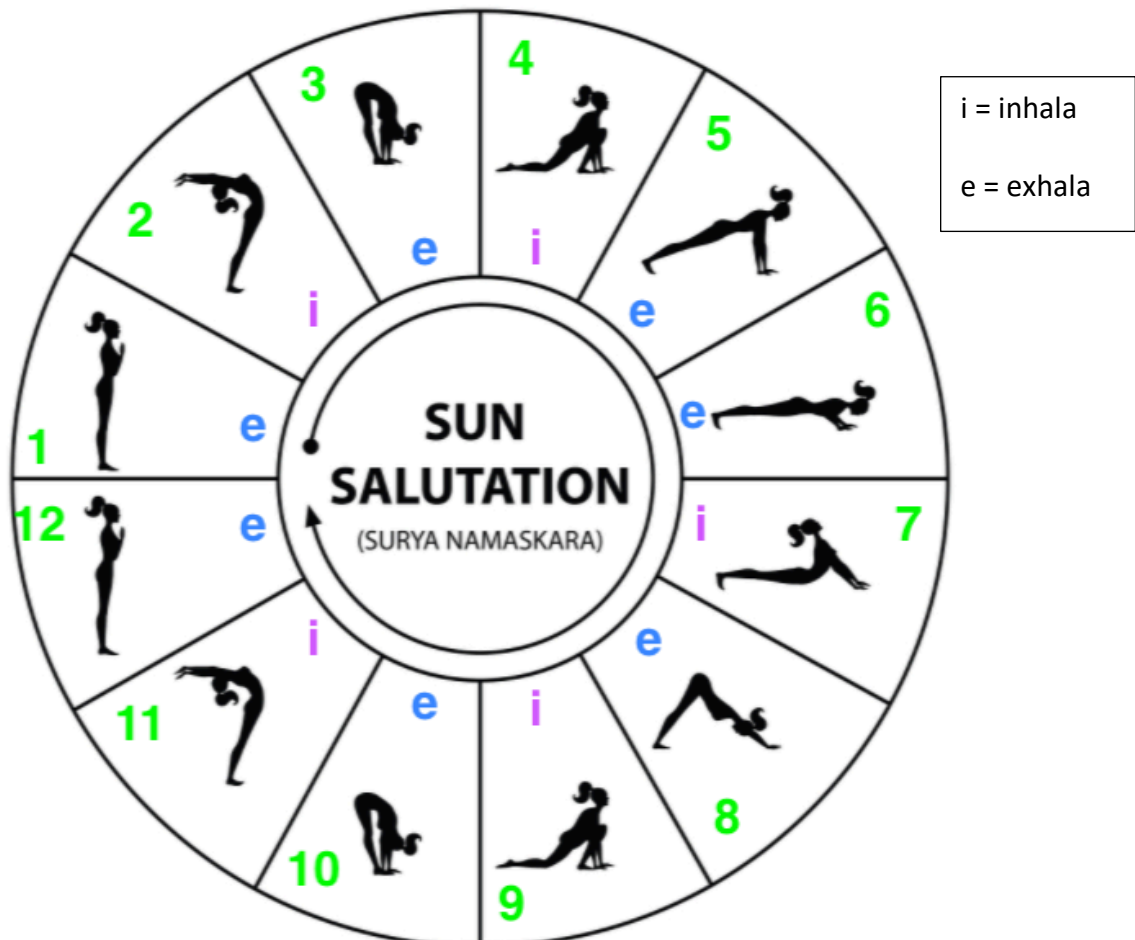


## Saludos Al Sol – El Ejercicio Perfecto De Yoga

Los Saludos Al Sol (Surya Namaskar) son una secuencia ancestral de 12 poses de yoga muy ponderosa que brinda beneficios sobre la salud de las personas desde hace miles de años atrás. Algunos de sus poderes son:

- Brinda un ejercicio cardiovascular
- Estira todo el cuerpo
- Cuando se utiliza con la respiración crea una union entre la mente y el cuerpo.
- Lleva a la espina dorsal a través de un movimiento natural completo
- Puede ser utilizado como un calentamiento previo a cualquier ejercicio o práctica de yoga.
- Brinda una oportunidad para practicar el agradecimiento hacia el sol y por toda la vida que este nos brinda cada día.

Dependiendo del estilo de yoga que practiques, el Saludo al Sol puede variar. En mi caso te voy a enseñar la versión que aprendí en mi escuela de Hatha Yoga en India. Cada Saludo del Sol consiste en 2 sets de 12 poses de yoga. El primer set empieza por al lado derecho del cuerpo y el segundo set por el lado izquierdo. Así, para realizar el segundo set del lado izquierdo, debes de seguir la misma secuencia de posturas pero moviendo la pierna izquierda en lugar de la derecha en los pasos 4 y 9.



## **PASOS:**

### 1) Pranamasana (postura de oración):

Colócate en el borde frente de tu mat, mantén los pies juntos, expande tu pecho y relaja tus hombros. Mientras inhalas, levanta ambos brazos desde los lados y al exhalar, junta las palmas de las manos frente al corazón, en posición de oración.

### 2) Hastauttanasana (postura de los brazos levantados):

Inhala, levanta los brazos hacia arriba y hacia atrás, manteniendo los bíceps cerca de las orejas. El esfuerzo está en estirar todo el cuerpo desde los talones hasta las puntas de los dedos. Para ello, empuja la pelvis hacia adelante un poco.

### 3) Padahastasana (postura de manos a pies):

Exhala e inclínate hacia adelante desde la cintura, manteniendo la columna vertebral recta. Baja las manos al suelo al lado de los pies. Dobla las rodillas, si es necesario, para que las palmas toquen el suelo.

### 4) Ashwa Sanchalanasana (postura ecuestre):

Inhalando, empuja la pierna derecha hacia atrás lo que más puedas. Lleva la rodilla derecha al suelo y mira hacia arriba. El pie izquierdo está entre las manos.

### 5) Adho Mukha Svanasana (postura de tabla o plank):

Mientras mantienes el aire adentro, retira la pierna izquierda y pon todo el cuerpo en línea recta. Mantén los brazos perpendiculares al suelo.

### 6) Ashtanga Namaskara (ocho puntos en el suelo):

Suavemente baja las rodillas al suelo y exhala, tira las caderas ligeramente atrás y deslízate hacia adelante. Las dos manos, dos pies, dos rodillas y el pecho y la barbilla deben tocar el suelo.

### 7) Bhujangasana (postura de la cobra):

Deslízate hacia adelante y levanta el pecho hacia arriba. Los hombros tienen que quedar alejados de las orejas, si lo necesitas, dóblalos. Inhala y empuja el pecho hacia adelante.

### 8) Adho Mukha Svanasana (postura de montaña):

Exhala y levanta las caderas y el coxis hacia arriba. El pecho queda hacia abajo en una postura de 'V invertida'. Si puedes, intenta mantener los talones en el suelo.

9) Ashwa Sanchalanasana (postura ecuestre):

Inhala y lleva el pie derecho hacia adelante entre las dos manos, la rodilla izquierda hacia el suelo, presiona las caderas hacia abajo y mira arriba.

10) Padahastasana (postura de manos a pies):

Exhalando, lleva el pie izquierdo hacia adelante. Mantén las palmas en el suelo. Puedes doblar las rodillas, si es necesario. Si puedes, trata de tocar la nariz con las rodillas.

11) Hasta Uttanasana (postura de los brazos levantados):

Inhala y lleva la columna sin doblar hacia arriba. Una vez recto, sube las manos e inclínate un poco hacia atrás, empujando las caderas hacia afuera. Tus bíceps tienen que estar al lado de tus orejas.

12) Pranamasana:

Al exhalar, estira el cuerpo y luego baja los brazos. Relájate en esta posición y observa las sensaciones en tu cuerpo.

### **INDICACIONES:**

El saludo al sol es mejor hacerlo temprano en la mañana con el estómago vacío. Has al menos 5 rondas en coordinación con tu respiración.

Espero que te sirva mucho!

Con amor,

Pía