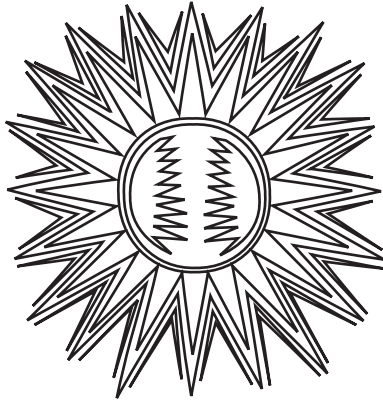


El saludo al Sol



Beneficios:

Practicando diariamente de 6 a 12 vueltas completas, da gran flexibilidad a la columna y articulaciones (de 3 a 10 minutos). Fortalece y mejora la musculatura de todo el cuerpo tornándolo mas flexible.

Reduce la grasa abdominal. Masajea todas las vísceras, activando la digestión, eliminando el trastorno de los órganos digestivos, eliminando el estreñimiento.

Aumenta la capacidad respiratoria, quemando toxinas y previniendo contra múltiples enfermedades, por el aumento de las defensas.

Activa la irrigación sanguínea. Tonifica el sistema nervioso.

Estimula y equilibra el funcionamiento de las glándulas endocrinas.

Aumenta la capacidad de concentración. Previene contra el stress, la depresión y la ansiedad, combatiendo tales trastornos eficazmente. Produce paz interior y esbeltez en la figura. Es el ejercicio de calentamiento y preparación de las asanas (o cualquier deporte) por excelencia. Los gimnastas y bailarines de la Unión Soviética, lo incluyen en su preparación.

LA SESIÓN BÁSICA: El saludo al Sol

El saludo al Sol o *Surya Namaskar* flexibiliza todo el cuerpo, preparándolo para las asanas. Es una graciosa secuencia de doce posturas que se practican como un solo ejercicio continuo.

Cada posición contrarresta la que le antecede, estirando el cuerpo en diferente sentido, expandiendo y contrayendo alternativamente el pecho para regular la respiración. Practicada diariamente, dará gran flexibilidad a la columna, las articulaciones y adelgazará la cintura,

Una ronda de saludo al Sol está formada por dos secuencias: En la primera, el pié izquierdo guía el movimiento en las posiciones 4 y 9. En la segunda, lo hace el pie derecho (como se ven en las ilustraciones).

Mantén las manos en el mismo lugar desde la posición 3 a la 10, procurando coordinar los movimientos con la respiración. Comienza practicando cuatro vueltas y ve aumentando poco a poco el número hasta llegar a doce.

Los beneficios de la Salutación al Sol son incalculables. Aquellos practicantes que lo realicen por la mañana y regularmente, gozarán de radiante salud y gran vitalidad.

Cura todas las molestias de los ojos y produce brillantez al rostro. Es por tanto, un tónico yóguico.

Ante este poderoso ejercicio desaparecen los desórdenes del sistema nervioso, los de digestión y pulmones

Sivananda



2.- Inhalando profundamente.

Estire los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y arqueese hacia atrás desde la cintura, empujando las caderas hacia adelante, con las piernas rectas. Relaje el cuello, si tiene problemas de cervicales conserve la cabeza entre los brazos.

3.- Exhale.

Dóblese hacia adelante y apoye las palmas en el suelo a ambos lados de los pies con las puntas de los dedos en línea con los dedos de los pies, aflojando la cabeza hasta acercarla lo mas posible a las rodillas. Si no toca el suelo con las manos doble las rodillas hasta lograrlo. No debe forzar la postura, si no llegar a sentirse a gusto y relajado con ella.

4.- Inhale.

Mientras lleva la pierna izquierda (o derecha) hacia atrás y apoya también la rodilla en el suelo. Arquéese hacia atrás y mire hacia arriba, levantando el mentón.

5.- Espire

mientras retiene el aliento, lleva la otra pierna hacia atrás y soporta el peso del cuerpo con las manos y los dedos de los pies. Manténga la cabeza y el cuerpo en línea y mire el suelo, entre ambas manos.

6.- Mientras **exhala**, baje las rodillas, después el pecho y finalmente la frente (o el mentón) mientras mantiene levantadas las caderas y se apoya sobre los dedos de los pies, doblados.

1.- Exhale.

Coloque una colchoneta o una toalla en el suelo y parese frente a ella tocando sus bordes con los dedos de los pies. Mantenga la columna vertebral y la cabeza en línea recta, con los pies juntos y las palmas de las manos unidas firmemente a la altura del pecho, en postura de oración. Asegurese que su peso está distribuido de manera uniforme.

12.- Mientras exhala

vuelva suavemente a la posición erguida y baje los brazos a los costados enlazando con la posición inicial posición 1. Puede repetir la serie empezando por la pierna contraria a la que utilizó en la anterior serie (derecha o izquierda).

11.- Mientras inhala,

estire los brazos hacia adelante y después hacia arriba y hacia atrás, por encima de la cabeza, que acompaña el movimiento, mientras se echa lentamente hacia atrás desde la cintura, arqueando el tronco, como en la posición 2.

10.- Mientras exhala,

lleve la otra pierna hacia adelante y doblase hacia adelante desde la cintura, colocando las palmas de las manos como en la posición 3.

9.- Mientras inhala,

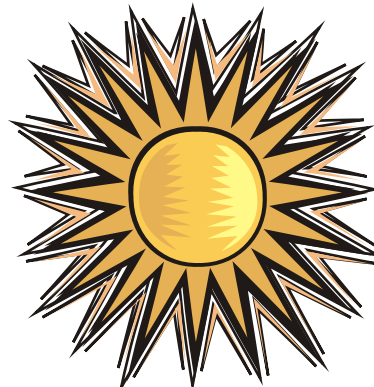
de un paso hacia adelante y coloca el pie izquierdo (o derecho) entre las manos. Apoye la otra rodilla en el suelo y mire hacia arriba, como en la posición 4.

8.- La montaña

Mientras **exhala** vuelva apoyarse sobre los dedos de los pies, levante las caderas y glúteos estirando las rodillas hasta tornar la forma de la "V" invertida (carpa). El peso debe gravitar exclusivamente en los pies y manos, si es posible las palmas de las manos y plantas de los pies deben estar totalmente apoyados en el suelo. Procure empujar los talones y la cabeza hacia abajo manteniendo hacia atrás los hombros.

7.- La cobra

Mientras **inhala** baje las caderas, apoyando la pelvis en el suelo, estire los brazos arqueando la columna hacia atrás al igual que los hombros y la cabeza (siempre que no tenga problemas lumbares o cervicales, pudiendo hacer la esfinge en ese caso) estire los dedos de los pies. Mantenga las piernas juntas y los hombros hacia abajo. Mire hacia arriba y hacia atrás.



Saludo al Sol

Por: Lola Massanet y Alberto Cuevas

