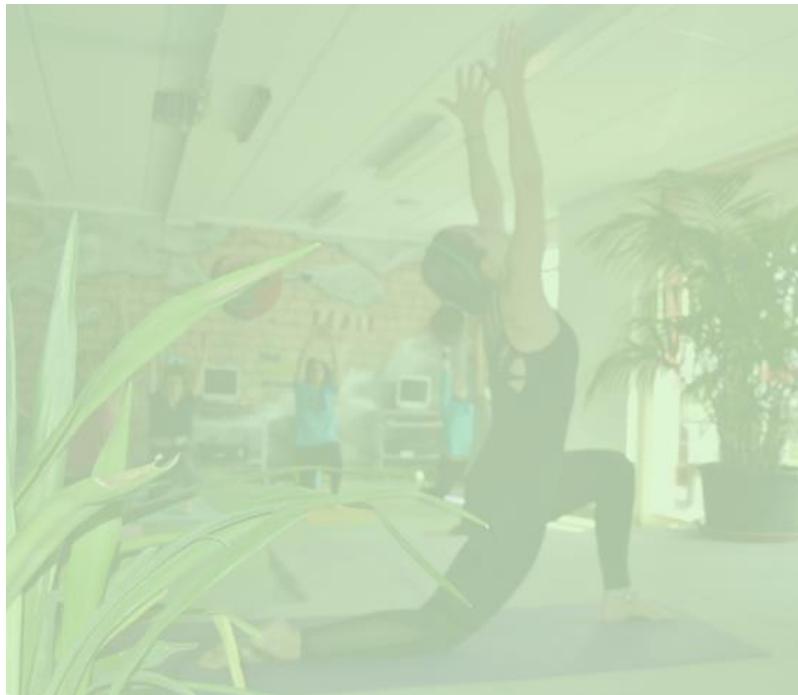


" EL SALUDO AL SOL"

(Cómo dominar lo básico)
Por María Noel Genné

Tanto si eres nuevo en el yoga o llevas años practicando, dividir las posturas y explorarlas por separado profundiza tu práctica y mejora tu experiencia.



El saludo al sol, (en sánscrito Surya Namaskar), es una secuencia de posturas de Yoga. Surya significa “Sol” y Namaskar “Saludo”, de ahí el nombre de “Saludo al Sol”. Este ejercicio está considerado como uno de los ejercicios de yoga más completos, ya que es una secuencia dinámica que tonifica, estira y flexibiliza al mismo tiempo. Se trata de una rutina fija que sincroniza una serie de asanas con la práctica de la respiración consciente. Tiene la ventaja de poder practicarla de forma auto didáctica, por lo que se puede practicar fácilmente en casa una vez que se aprende la secuencia y cada una de sus posturas. Es un buen ejercicio para calentar antes de realizar una práctica completa de yoga o simplemente para hacerla como rutina cada mañana. Esta serie de ejercicios no es única, varía dependiendo del estilo de yoga que se practique. Sin embargo, hay posturas básicas que se usan en la mayoría de los estilos.



El saludo al sol paso a paso

Se puede usar el saludo al sol como método de calentamiento o preparación, pero en sí mismo, es un ejercicio que solamente con practicarlo 10 minutos diarios, proporciona muchos beneficios.

Si se consigue mantener la práctica del saludo al sol de forma regular, dedicando unos 10/15 minutos al día, enseguida se notarán los efectos a nivel físico y mental y mejorará la calidad del sueño.

A continuación, están las posturas que forman el saludo al sol paso a paso:

- 1. La montaña:** se comienza en la postura de la montaña con los pies juntos y el cuerpo erguido y relajado.
Se inspira y al expirar se juntan las palmas de las manos a la altura del pecho y se presionan suavemente sintiendo la energía entre ellas. Se lleva el mentón hacia el pecho para estirar las cervicales. Se exhala.
- 2. Se llevan las manos hacia arriba:** Se inspira y llenando bien los pulmones se estiran los brazos hacia arriba y se arquea suavemente hacia atrás la espalda. Tratamos de mantener las palmas de las manos juntas y la precaución de no arquear demasiado la espalda. (si no es posible se separan las manos en línea con los hombros)
- 3. La cigüeña:** al exhalar se suelta todo el aire y se dobla el cuerpo hacia adelante (doblamos las rodillas si es necesario) y se colocan las manos junto a los pies. Hay quien llegará al suelo con las manos y hay quien no. No importa, cada uno llega hasta donde su cuerpo le permite. Nunca debemos forzarlo.
- 4. Llevamos la pierna izquierda atrás:** se inhala y se lleva la pierna izquierda hacia atrás apoyando los dedos del pie en el suelo y llevando la cabeza hacia arriba sin despegar las manos del suelo. (podemos quedarnos en la postura del corredor, o estirar los brazos al cielo, también existe la variante con la rodilla apoyada o levantada)
- 5. La tabla:** exhalando se lleva la pierna derecha hacia atrás en la postura de la tabla. Se mantiene la columna vertebral y las piernas en línea recta y se sostiene el peso sobre las manos y los pies. Apretamos el abdomen firme, por unos segundos.
- 6. Chaturanga, (Deslizarnos):** exhalando, se doblan y apoyan las rodillas y se deja que el cuerpo se deslice apoyando ligeramente el pecho en el suelo. (la versión avanzada de Chaturanga es sin apoyar las rodillas, bajamos lentamente hasta flotar unos centímetros sobre el piso, espalda plana, manteniendo los hombros alineados con los codos y estos pegados a las costillas)
- 7. La cobra:** manos apoyadas debajo de los hombros, los rotamos hacia atrás y subimos el pecho, arqueando levemente la espalda, la cadera sigue tocando el piso. La fuerza está en las manos y la intención en la expansión del pecho. No quebramos el cuello



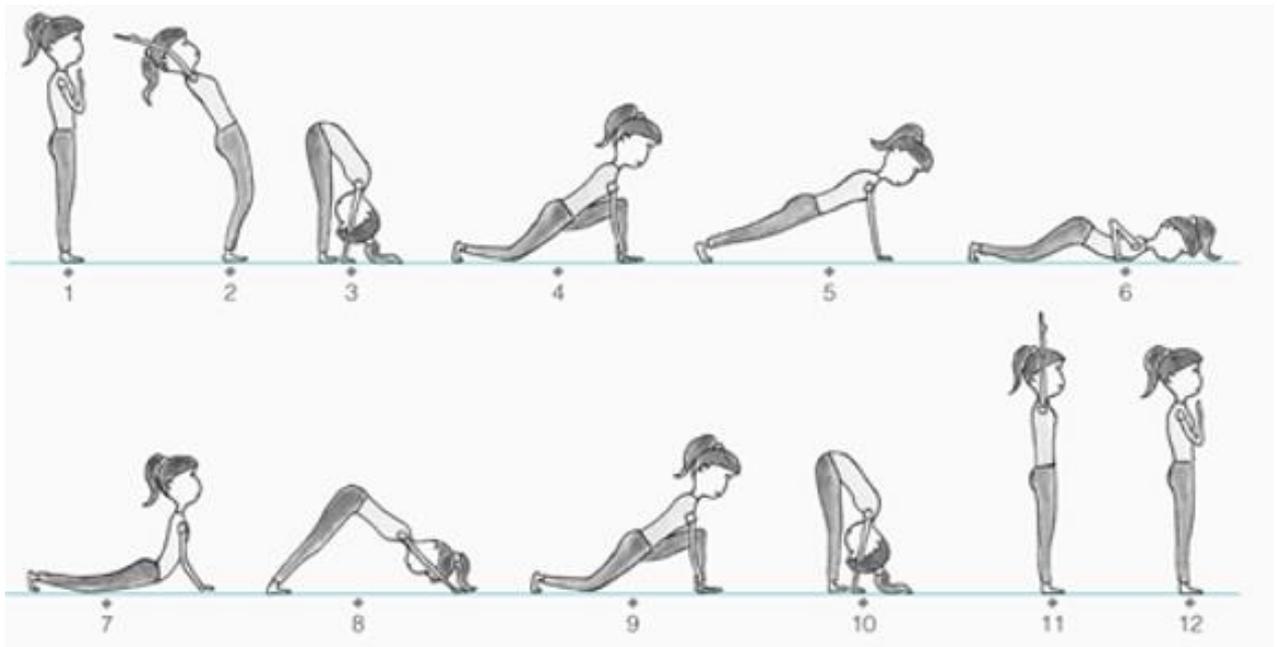


YOGA WITH MARIA NOEL GENNE

hacia atrás, sino que estiramos del tope de la cabeza, y mantenemos en mentón paralelo al piso. La variante más fácil es la costura de la esfinge, con los antebrazos apoyados sin levantar los codos del piso. O la cobra bebe, casi sin despegar el cuerpo del piso. (realizaos la versión del a cobra que el cuerpo nos permita)

8. **La carpa:** se exhala y se lleva el pecho hacia las rodillas (como si fuera la postura del niño), pero se levantan las rodillas y la cola estira al cielo, tratamos de mantener el pecho cerca de las rodillas, sintiendo que sucede en la columna, y luego comenzamos a mover las piernas como si camináramos, flexionando una pierna y empujando la otra desde el talón hacia el piso para estirla.
9. **Llevamos la pierna izquierda hacia adelante:** Se inhala y se lleva la misma pierna hacia adelante que antes se ha llevado hacia atrás y se adopta la misma postura. Es la llamada postura del corredor.
10. **La cigüeña:** exhalando se lleva la pierna de atrás, hacia adelante junto a la otra,
11. **Lleva las manos hacia arriba:** se inhala y se estiran los brazos hacia arriba por encima de la cabeza. Doblando suavemente la espalda hacia atrás desde la cintura.
12. **La montaña:** exhalando se regresa a la postura de la montaña con las palmas de las manos juntas en el pecho.

Saludo al Sol



Te aconsejo que practiques un mínimo de 3 saludos al sol cada mañana, y cuando sientas a tu cuerpo listo, ve agregando un saludo por semana.



Beneficios de las posturas

La Montaña (Tadasana)

- Mejora la postura.
- Fortalece muslos, rodillas y tobillos.
- Aumenta la conciencia
- Estabiliza la respiración
- Aumenta la fuerza, la potencia y la movilidad en los pies, piernas y caderas.
- Firmas de abdomen y glúteos.
- Alivia la ciática
- Reduce pies planos
- Desarrolla fuerza y flexibilidad simultáneamente, especialmente en la columna vertebral.
- Alivia la tensión, dolores y molestias en todo el cuerpo.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Favorece la digestión y eliminación saludable.
- Te deja sintiéndote renovado y rejuvenecido.
- Expulsa el embotamiento y la depresión.
- Armoniza el cuerpo y la mente.
- Aumenta la energía y el entusiasmo.

Postura de la flexión hacia atrás con los brazos levantados. (Hasta Uttanasana)

- Estira y tonifica los músculos abdominales.
- Mejora la digestión ya que realiza un fuerte trabajo sobre los órganos digestivos.
- Se flexibiliza la columna, sobre todo en la zona lumbar. Ideal para personas que están mucho tiempo sentadas, para estirar la columna,
- Se expande la caja torácica por lo que entra mucho más aire trabajando la capacidad pulmonar a su máximo nivel.

Precauciones:

- No es una postura que presente graves contraindicaciones, en caso de afecciones en la columna lumbar no realizar un gran arco hacia atrás ni mantener tanto tiempo la postura. Simplemente elevar los brazos y llevar la cabeza hacia atrás.

La Cigüeña (Padahastana)

Es una de las posturas que más benéficamente repercute en el conjunto del organismo. Sus efectos son muy numerosos.

- Estira y tonifica toda la musculatura de la espalda y cara posterior de las piernas, estirando sus los ligamentos, especialmente los tendones que hay detrás de las rodillas.
- Estiliza la cintura, devuelve la elasticidad a la columna vertebral e intensifica la circulación sanguínea en la espalda.
- Estimula todos los órganos abdominales y mejora el proceso digestivo.
- Estimula la circulación linfática potenciando el sistema inmunológico.
- Favorece también la irrigación sanguínea del cerebro, lo que favorece a calmar la mente.

Precauciones:

No deben realizar una práctica prolongada de esta postura con las piernas estiradas las personas que padezcan dolencias severas de los órganos abdominales y de la espalda, hernia discal, ciática y artritis crónica. Las personas que sufran de mareos, problemas oculares, no deberían realizarlas solas, deberían realizar esta postura con la ayuda de un profesor especializado.



Postura del corredor. (Ashwa Sanchalanasana)

- Extiende y fortalece la columna vertebral, abre el tórax y la cavidad pélvica,
- estira las ingles, tonifica los muslos, pantorrillas, fortalece piernas y brazos
- Estimula los órganos abdominales
- Aumenta la resistencia y la capacidad pulmonar

Precaución:

Si existen problemas del cuello, mirar hacia abajo o adelante en lugar hacia arriba.

Variantes:



La Tabla (Phalakasana)

- Fortalece su núcleo
- Aumenta la definición muscular
- Aumenta el metabolismo
- Reduce el dolor de espalda
- Te da una mejor postura
- Mejora el equilibrio
- Mejora la salud ósea y articular
- Aumenta el humor y alivia el estrés

Precauciones:

Para personas con síndrome del túnel carpiano.

Variantes:



Chaturanga,

- Desarrolla la estabilidad del núcleo
- Fortalece brazos y muñecas.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Preparación para posturas de yoga avanzadas
- Saludable para el cuerpo en general

Precauciones:

Evite esta postura en caso de síndrome del túnel, lesión en el hombro o la muñeca y el embarazo.

Variantes:



La Cobra (Bhujangasana)

- Estira los músculos de los hombros, tórax y abdominales.
- Disminuye la rigidez de la espalda baja.
- Fortalece los brazos y hombros.
- Aumenta la flexibilidad.
- Mejora las irregularidades menstruales.
- Eleva el estado de ánimo
- Reafirma y tonifica las nalgas.
- Vigoriza el corazón
- Estimula órganos en el abdomen, como los riñones.
- Alivia el estrés y la fatiga.
- Abre el tórax y ayuda a despejar los pasajes del corazón y los pulmones.
- Mejora la circulación de la sangre y el oxígeno, especialmente en las regiones espinal y pélvica
- Mejora la digestión.
- Fortalece la columna vertebral
- Calma la ciática
- Ayuda a aliviar los síntomas del asma.

Precauciones:

Evite esta postura si estás embarazada, si ha sufrido una rotura de huesos en los brazos, costillas, etc., operación recientemente de una hernia, apendicitis, etc., dolor fuerte o problemas graves o habituales de espalda, es mejor que primero preguntes a tu médico de cabecera.

Variante:



La Carpa.

Aporta muchísimos beneficios. Con las piernas soportas una parte de tu peso y con los brazos también. La espalda y los abdominales intervienen para mantener la postura de V invertida, con lo que ejercitas músculos de todo el cuerpo.

- Libera la tensión y el estrés.
- Sirve para estirar y relajar el cuerpo: hombros, caderas y extremidades.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal.
- Alivia el dolor de espalda.
- Mejora de la postura.
- Flexibiliza la columna.
- Mejora la circulación sanguínea
- Trabaja los músculos de la espalda, los abdominales y oblicuos, tríceps, isquiotibiales y parte de los cuádriceps, los tríceps, y músculos del antebrazo, y los dorsales y deltoides en la espalda.

Precauciones:

Hernias o lordosis.



Los beneficios del Saludo al Sol

Al realizar cada mañana unas cuantas secuencias del Saludo el Sol, no solo estiraremos y tonificaremos los músculos, sino que activaremos nuestros órganos y nos llenaremos de energía para todo el día.

Los siguientes son algunos de los muchos beneficios de esta práctica de yoga:

- Mantiene fuerte y flexible la columna vertebral y aumenta la coordinación en los movimientos y el equilibrio.
- Fortalece los músculos de la espalda y el cuello previniendo contracturas y lesiones y reduciendo lesiones y dolores de cabeza.
- Tonifica y revitaliza todos los músculos del cuerpo y da flexibilidad a las articulaciones.
- Fortalece los sistemas inmunitario, circulatorio, linfático y endocrino, aumentando la resistencia del cuerpo ante las enfermedades.
- Ayuda a desarrollar la masa muscular, a perder grasa abdominal y a mantenerse ágil y esbelto.
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo, previene la gastritis y los gases.
- Facilita el aprendizaje de las técnicas de respiración
- Mejora la capacidad intelectual, la concentración y la memoria, disminuye el estrés y armoniza y equilibra las emociones.
- Calma la mente, alivia el insomnio y eleva el nivel de energía.
- Armoniza y aumenta la energía de los chakras, equilibrándolos.
- Combate la depresión y la ansiedad y proporciona calma, serenidad y fortaleza interior.

¡¡SE FELIZ, PRACTICA YOGA!!

