

EL SALUDO AL SOL (Surya Namaskar)

Centro Internacional Sivananda Yoga Vedanta de Madrid

Es aconsejable comenzar cualquier sesión de Yoga con **Surya Namaskar** (saludo al sol). Se trata de un excelente ejercicio preparatorio que comprende doce posiciones que proporcionan a la columna vertebral una variedad de movimientos y otorgan elasticidad a las extremidades. El saludo al sol resulta altamente beneficioso para todos, especialmente para los principiantes, los adultos y las personas con un cuerpo rígido, ya que ayuda a ganar flexibilidad rápidamente, regulando la respiración y mejorando la concentración de la mente.

Técnicamente **Surya Namaskar** no es una asana (postura) sino una serie de suaves movimientos sincronizados con la respiración (Ver **Anuloma Viloma y Kapalabhati** en **Espacio Humano** números 113 y 114).

El saludo al sol proporciona al cuerpo un estiramiento inicial que lo prepara para las asanas propiamente dichas. Se utilizan en la práctica casi todos los músculos del cuerpo. El saludo al sol ayuda a controlar la respiración y concentrar la mente. También proporciona energía al plexo solar y estimula el sistema cardiovascular. Tradicionalmente se practica cada mañana al alba y mirando el sol.

Fluye con la corriente

El saludo al sol, lleno de gracia y sencillez, es completo en sí mismo. Como ejercicio de calentamiento indispensable, prepara el cuerpo para la equilibrada experiencia de las asanas: postura, respiración y relajación, maravillosamente sintonizadas por la mente. Se describe normalmente como 12 posiciones sucesivas, relacionadas con formas de respirar específicas. Es importante realizar el ejercicio con una instrucción adecuada, evitando grandes esfuerzos, con movimientos suaves y armónicos, que permiten que la energía fluya correctamente.

El ejercicio se practica mejor como un movimiento continuado, siendo cada posición a la vez un punto de final y de comienzo.

Cada movimiento facilita el estiramiento de un músculo específico o grupo de músculos. Durante los movimientos de extensión del tronco (desplazamiento hacia atrás de la posición anatómica), el estiramiento será en la cara anterior del cuerpo; durante los movimientos de flexión del tronco (desplazamiento hacia delante de la posición anatómica), será en la cara posterior. La capacidad de elongación de los músculos puede ser muy diferente, según su flexibilidad o rigidez, pero mejora con una práctica sistemática.

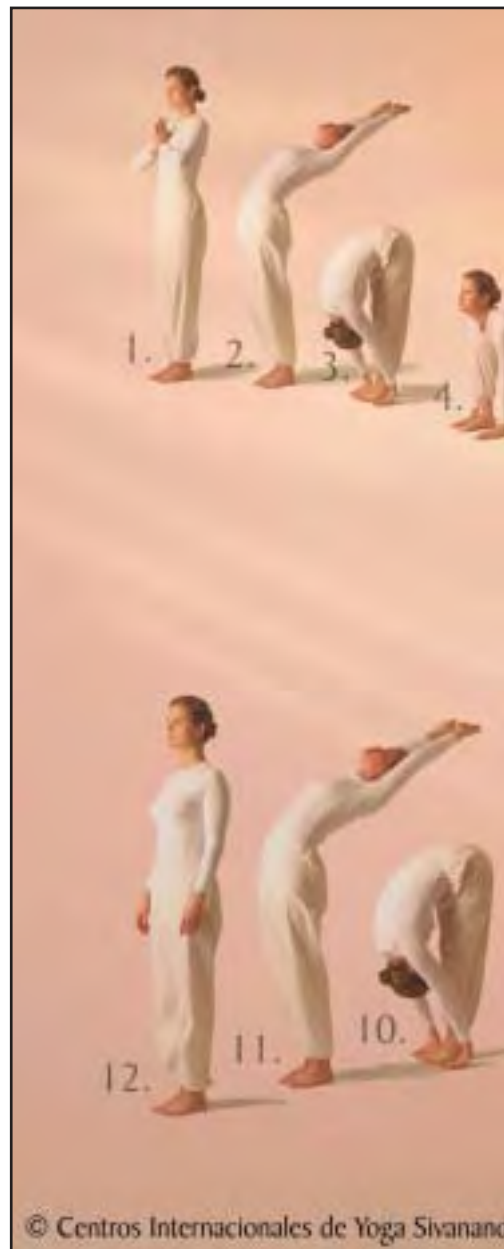
Aparte de los distintos grados de flexibilidad, el esfuerzo necesario para alcanzar cada posición es común a todos. En los pasos 2 a 11 que describiremos a continuación, se realiza el máximo esfuerzo muscular cuando se alcanza la posición, lo que da lugar a la relajación del músculo, tan pronto como abandonamos la misma. Muchos practicantes pierden esta experiencia de relajación, considerando el saludo al sol sólo como un ejercicio de entrenamiento. La concentración en el momento presente otorga al estudiante los beneficios más sutiles de la secuencia y con la mente proyectada en cada uno de los pasos, la relajación se alcanza con facilidad.

Vamos a comparar la mecánica de los músculos respiratorios con la contracción y relajación de los músculos esqueléticos durante el saludo al sol. Las extensiones del tronco abren la caja torácica y facilitan la inspiración y las flexiones del mismo presionan el abdomen hacia adentro y elevan el diafragma, facilitando la espiración.

Con el fin de desarrollar la técnica respiratoria apropiada, consideramos Surya Namaskar principalmente un ejercicio respiratorio. Respirad rítmicamente con inspiraciones y espiraciones de tres segundos, coordinadas con cada una de las doce posiciones. Poned atención en prolongar cada respiración al mismo ritmo de 1-2-3. Dejad que los movimientos del cuerpo se adapten a la respiración, no al contrario. Mientras se practica esta respiración rítmica, cada posición deberá alcanzarse, exactamente, a la cuenta respiratoria de 3, no antes. Después

de unas pocas vueltas, descubriréis un gracioso fluir de vuestros movimientos, suave y sin esfuerzo.

Una vez que hayáis descubierto el flujo de energía por medio de la sintonización de



© Centros Internacionales de Yoga Sivananda

respiración y movimiento, cada vuelta de saludo al sol es más gratificante que la anterior; la rigidez se desvanece, el aumento de flujo sanguíneo aporta energía y calor, circula el oxígeno, los nervios son suavemente tonificados y se preparan para la relajación, la percepción sensorial se hace más aguda y se estimula la concentración. Estáis listos para entrar en la experiencia de las asanas.

INSTRUCCIONES PARA EJECUTAR EL SALUDO AL SOL

(La descripción corresponde al CD de audio Yoga@Home, Yoga en casa, del Centro Internacional de Yoga Sivananda de Madrid)

1.- De pie, con los pies juntos. **Exhalar** y juntar las manos delante del pecho. Asegurarse de que el peso está distribuido de manera uniforme.

2.- **Inhalar.** Estirar los brazos hacia arriba

por encima de la cabeza y arquear suavemente hacia detrás la parte superior del cuerpo, empujando las caderas hacia delante y con las piernas rectas.

3.- **Exhalar.** Con el tronco recto y los brazos estirados flexionar ampliamente hacia delante y luego hacia abajo, colocando las palmas de las manos justo al lado de los pies y la cabeza sobre las rodillas, estirando éstas. Al principio, pueden doblarse ligeramente las rodillas, los dedos de las manos se alinean con los de los pies.

4.- **Inhalar.** Estirar la pierna derecha hacia detrás con un gran paso, poniendo la rodilla de la pierna derecha en el suelo y dirigiendo la mirada hacia arriba. Abrir bien el pecho, extender la cabeza hacia detrás y mantener la rodilla izquierda entre los brazos.

5.- **Retener la respiración.** Estirar también la pierna izquierda hacia detrás, manteniendo rodillas y brazos derechos en un plano inclinado. La espalda y las piernas forman una línea recta de los pies a la cabeza. La mirada hacia el suelo, entre ambas manos.

6.- **Exhalar.** Colocar en el suelo las rodillas, el pecho y la frente, sin que el abdomen toque el suelo y con las caderas levantadas. Los dedos de los pies están dirigidos hacia el cuerpo.

7.- **Inhalar.** Dejar el cuerpo plano en el suelo con las piernas juntas; extender la parte superior del cuerpo hacia detrás, arqueando la columna vertebral; mirar hacia arriba y mantener las caderas contra el suelo. Los dedos de los pies están estirados.

8.- **Exhalar.** Doblar otra vez los dedos de los pies hacia el cuerpo, hacer presión con los brazos estirándolos y elevar las caderas hasta formar una V invertida. Presionar los talones hacia el suelo y bajar la cabeza.

9.- **Inhalar.** Llevar la pierna derecha hacia delante, justo entre los brazos, alineando los dedos de la mano y los del pie derecho. Mantener la rodilla izquierda contra el suelo y la derecha entre los brazos.

10.- **Exhalar.** Llevar la pierna izquierda hacia delante, dejando fijas en el suelo las palmas de las manos, flexionando el tronco desde la cintura hacia delante y estirando las piernas.

11.- **Inhalar.** Llevar los brazos hacia delante, primero con la espalda paralela al suelo y luego hacia arriba, con el tronco siempre recto, y a continuación, extenderlo suavemente hacia detrás.

12.- **Exhalar.** Bajar los brazos lentamente a los costados del cuerpo.

Para el siguiente saludo, en los pasos 4 y 9, usaremos la pierna izquierda en vez de la derecha. Para el siguiente, la derecha y así sucesivamente. De esta forma equilibramos los dos laterales de nuestro cuerpo. El número aconsejado de repeticiones antes de una sesión de asanas es de 8 a 12 saludos.★



YOGA SIVANANDA
Fundador: Swami Vishnu-devananda

33 años enseñando Yoga en Madrid

Amplio horario de clases y cursos de Yoga

- Niveles principiante, intermedio y avanzado
- Clases de lunes a domingo

Clases de prueba:
Lunes 20.30h / Sábado 17.00h

Talleres y cursos:
Nutrición vegetariana
Pensamiento positivo
Concentración y meditación

Vacaciones de Yoga y Formación de profesores

Yoga-Boutique:
Libros, accesorios, música

Tel: 91 361 61 50 • www.sivananda.org/madrid