

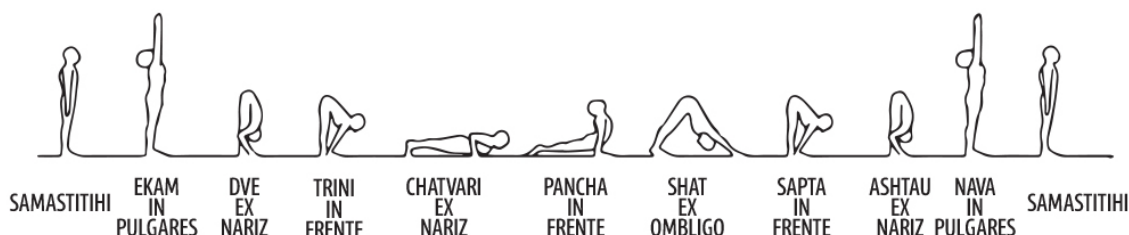
EL SALUDO AL SOL | SURYA NAMASKAR



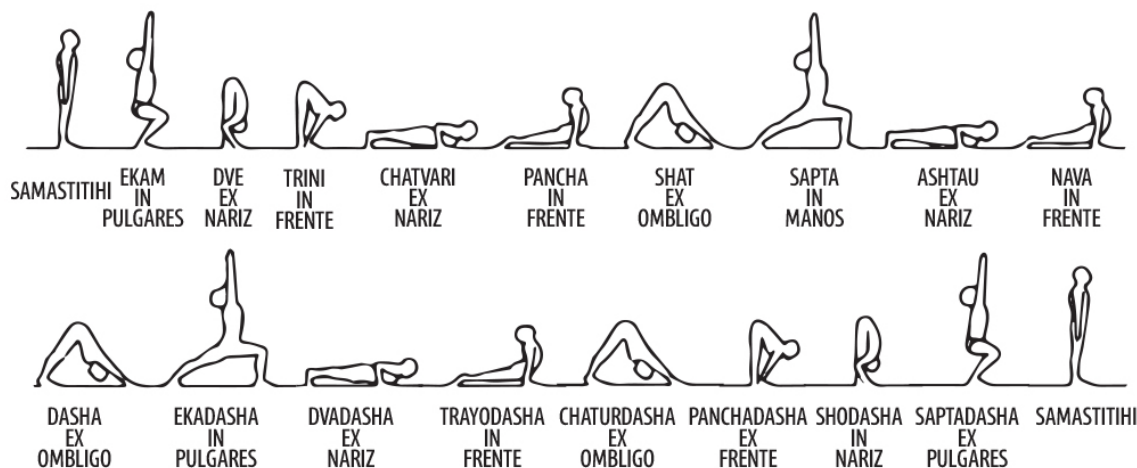
El saludo al sol o surya namaskar es una secuencia fundamental en la práctica de ashtanga yoga. Aquí se establecen la estabilidad de la respiración (ujjayi), el control de energía (bandhas) y la concentración (drishti). Estos elementos se unen en un poderoso flujo de meditación en movimiento.



SURYA NAMASKAR A



SURYA NAMASKAR B



Práctica paso a paso

- Conéctate con el ritmo de tu respiración.
- Comienza a respirar con sonido (respiración ujjayi)
- Es muy importante que tu inhalación y exhalación sean profundas y de igual duración. Esto sienta las bases del ritmo y del aspecto meditativo de esta práctica.
- Comienza a moverte al ritmo de tu respiración. Comienza el movimiento al iniciar la inhalación o exhalación y termina el movimiento con el final de la misma inhalación o exhalación.
- No retengas el aire, la respiración siempre debe fluir. Si necesitas hacer otra respiración en un movimiento, no hay problema, procura que el movimiento lo termines con la segunda inhalación o exhalación.

Respiración con sonido, ujjayi

Las inhalaciones y exhalaciones son profundas y se realizan por la nariz. Como si fuéramos a oler algo. El aire es conducido hasta la parte posterior de la garganta, donde debes hacer una ligera contracción de los músculos que rodean la glotis y regulan el flujo del aire hacia los pulmones.

Drishti

Es el punto hacia dónde dirigimos la mirada. Esta acción promueve el foco de nuestra energía hacia un lugar. Ayuda a mejorar la concentración y presencia tanto en la práctica como en la vida cotidiana.

