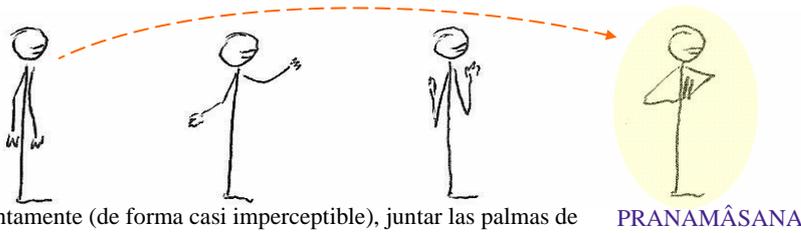


**SERIE PREPARATORIA: “Estática de las posturas”**

Pretendemos profundizar en la **estática** de cada una de las posturas que conforman el **Saludo al Sol**. Ello permitirá adentrarnos en sus entrañas: estabilidad, alineamiento, respiración, etc, aportando una mayor base y precisión a los gestos que se van sucediendo en *suryanamaskar*.

Excepto la primera postura, hay tres apartados para cada âsana: **1º. Preparación:** Repetición de un gesto dinámico que prepara la postura (El número de repeticiones marcado es orientativo). **2º. Estática:** Manteniendo la postura inmóvil (de 1 a 3 minutos) podemos revisar cualquier detalle de su estructura y progresar en su forma. **3º. Compensación:** permitiendo reponernos y neutralizar cualquier efecto mínimamente molesto que pudiera haber ocasionado el anterior âsana. La postura también favorecerá un estado de “suspensión” que permita la escucha con la que cerrar el trabajo anterior y prepararnos para el siguiente ejercicio.



PREPARACIÓN	ESTÁTICA	COMPENSACIÓN
<p>E I Din. x3 cada Altern.</p> <p>Desde tadâsana, extensión de tronco elevando un solo brazo.</p>	<p>(en extensión) <b>ARDHA CHANDRÂSANA</b></p>	<p>Malâsana con manos enfrente</p>
<p>E I Din. x6</p> <p>Abandono con rodillas semiflexionadas. - Proyección de piernas y tronco.</p>	<p><b>UTTANÂSANA</b></p>	<p>De cuclillas, tronco erguido</p>
<p>E I Din. x3 cada</p> <p>Desde la postura ecuestre, extender el tronco elevando un solo brazo.</p>	<p><b>ANJANEVÂSANA</b></p>	<p>Balâsana</p>
<p>E I Din. x3 cada Altern.</p> <p>Desde bidalâsana, con un pie cruzado por detrás, elevar rodillas hacia adhomukhasvanâsana.</p>	<p><b>ADHO MUKHA SVANÂSANA</b></p>	<p>Vajrâsana</p>
<p>E I Din. x6</p> <p>Desde utthita balâsana, alinear la pelvis con pies y cabeza.</p>	<p><b>Kumbhakâsana - Chaturanga dandâsana</b></p>	<p>Tumbado boca abajo</p>
<p>E I Din. x6</p> <p>Boca abajo: elevar cabeza y pecho.</p>	<p><b>BHUJANGÂSANA</b></p>	<p>Balâsana con brazos por delante</p>