


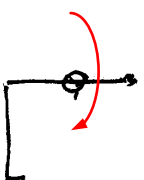

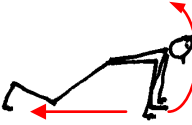

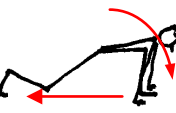



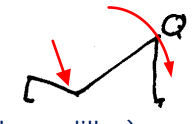

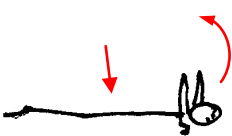



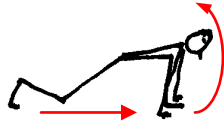

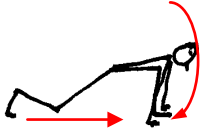

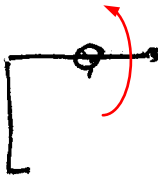



VARIANTE CLÁSICA

El origen de este popular ejercicio de yoga es incierto. Aquí presentamos una variante de suryanamaskar que a mediados del siglo XX trajo a occidente el maestro Vishnu Devananda. El Saludo al Sol, tal como indica el nombre, resulta un buen ejercicio matutino, activando el sistema cardio-respiratorio y desarrollando flexibilidad y fortalecimiento muscular. Por ello es común practicar esta secuencia al inicio de las sesiones de ásana, como forma de calentamiento. De hecho, este ejercicio también suele ejecutarse para activar la capacidad aeróbica, enlazando la secuencia repetidamente durante un tiempo prolongado y sin contemplar la lentitud en su dinámica, siempre bien ajustada al ritmo respiratorio que le acompaña.

Esta ficha muestra las imágenes divididas en dos columnas: las de la izquierda muestran los enlaces entre posturas, y las de la columna derecha son las doce posturas por donde transcurre la secuencia.

El texto indica que la pierna derecha toma la iniciativa para trasladar los pies hacia atrás (Figura 4) y para retornarlos al frente (Figura 9). Por lo tanto, en la siguiente secuencia debería ser la pierna izquierda la que tome la iniciativa, de modo que el ejercicio concluiría una vez se haya completado las dos series: una con cada pie.

<p>1 Espirando: Desde TADÁSANA, postura de la montaña, llevamos las manos frente al corazón. Gesto que debería acompañarse de la intención de saludo y respeto al astro Sol, por su poder generador de Vida. Asimismo, saludamos a nuestro Sol interno; al espíritu que nos alumbra con su amorosa energía.</p>	<p>PRANAMÁSANA, postura de la plegaria</p>  <p>Pies juntos. Piernas y tronco erguidos en equilibrio y proyección sobre el eje vertical. Palmas de las manos unidas frente al corazón.</p>
<p>2 Inspirando: Dirigir brazos hacia arriba y luego hacia atrás, arqueando el tronco en extensión.</p> 	<p>ARDHA CHANDRĀSANA, postura de media luna HACIA ATRÁS</p>  <p>Piernas y pelvis bien firmes. Los abdominales controlan la extensión uniforme del tronco, dando énfasis en la apertura torácica. Los brazos pueden estar juntos, paralelos o en forma de uve.</p>
<p>3 Espirando: Flexionar caderas, descendiendo el abdomen hacia los muslos. Tronco lo más erguido posible. Brazos alineados con el tronco, juntos o abiertos. Rodillas extendidas.</p> 	<p>UTTANĀSANA, postura de flexión intensa</p>  <p>Rodillas extendidas. El vientre busca los muslos, el pecho va hacia rodillas y la cabeza hacia los pies. Las palmas de las manos buscan el suelo a los lados de los pies.</p>
<p>4 Seguir Espirando: 1º: El pie derecho da un gran paso hacia atrás. 2º: la rodilla trasera se apoya al suelo. 3º: luego el dorso del pie. Inspirando: 4º: Extender el tronco, con la opción de elevarlo hacia la vertical.</p> 	<p>ANJANEYĀSANA, postura de Anjana</p>  <p>Rodilla delantera situada sobre el tobillo. Pelvis caída hacia enfrente. Tronco proyectado en extensión, con apertura torácica. En caso de erguir el tronco, los brazos pueden quedar abiertos o bien alzados.</p>
<p>5 Retención con pulmón lleno: 1º: Las manos vuelven al suelo. 2º: Dedos del pie trasero enfrente. 3º Pie delantero hacia atrás (pies juntos).</p> 	<p>KUMBHAKĀSANA, postura del tablón</p>  <p>Rodillas y codos extendidos. Tronco erguido. Pelvis alineada con pies y cabeza.</p>

<p>6</p>  <p>las rodillas).</p> <p>Espirando: Descender al suelo rodillas, pecho y frente. La pelvis se mantiene elevada. (Variante más fácil: Descender primero las rodillas).</p>	<p>ASHTANGANĀSANA, postura de los ocho miembros</p>  <p>Contacto con el suelo de los pies (dedos enfrente), rodillas, manos, pecho y frente. La pelvis y los codos se mantienen elevados. Variante: contactar con la barbilla.</p>
<p>7</p>  <p>Inspirando: Descender pelvis y dorso de los pies sobre el suelo mientras se eleva el tronco en extensión, empujando con las manos contra el suelo.</p>	<p>BHUJANGĀSANA, postura de la cobra</p>  <p>Pelvis contra el suelo. Tronco extendido, proyectando una curvilínea uniforme de la columna vertebral hacia arriba. Los hombros hacia abajo y el pecho abierto.</p>
<p>8</p>  <p>contra los muslos.</p> <p>Espirando: 1º: Elevar al máximo la pelvis. Manos y pies no se desplazan. Codos y rodillas se mantienen extendidos. Acercando el pecho</p>	<p>ADHO MUKHA SVANĀSANA, postura del perro cara abajo</p>  <p>Tronco proyectado y alineado con los brazos extendidos. El coxis señala hacia arriba. Y la cabeza se dirige hacia abajo. Rodillas extendidas. Talones dirigidos hacia el suelo.</p>
<p>9</p>  <p>Retención con pulmones vacíos 1º: El pie derecho da un paso enfrente (en medio de las manos). Rodilla y dorso del pie traseros al suelo. Inspirando: Extender el tronco. Con la opción de elevarlo hacia la vertical.</p>	<p>ANJANEYĀSANA, postura de Anjana</p>  <p>Rodilla delantera situada sobre el tobillo. Pelvis caída enfrente. Tronco proyectado en extensión, con apertura torácica. Los brazos también pueden elevarse.</p>
<p>10</p>  <p>Espirando: 1º: Manos al suelo. 2º: Dedos del pie trasero enfrente 3º: Impulsar el pie trasero enfrente (pies juntos). 4º: Extender rodillas.</p>	<p>UTTANĀSANA, postura de flexión intensa</p>  <p>Pies juntos. Manos a los lados de los pies. Rodillas extendidas. Vientre contra muslos, pecho hacia rodillas, y cabeza hacia pies.</p>
<p>11</p>  <p>Inspirando: 1º: Elevar brazos enfrente (o abiertos en cruz. 2º: Les sigue el tronco erguido, alzándose hacia la vertical y luego extendiéndose hacia atrás.</p>	<p>ARDHA CHANDRĀSANA, postura de media luna HACIA ATRÁS</p>  <p>Piernas y pelvis bien firmes. Los abdominales controlan la extensión uniforme del tronco, dando énfasis en la apertura torácica. Los brazos pueden estar juntos, paralelos o en forma de uve.</p>
<p>12</p>  <p>Espirando: Descender las manos frente al pecho, uniéndose las palmas, mientras el tronco se iergue hacia la vertical.</p>	<p>PRANAMĀSANA, postura de la plegaria</p>  <p>Pies juntos. Piernas y tronco erguidos en equilibrio y proyección sobre el eje vertical. Palmas de las manos unidas frente al corazón.</p>