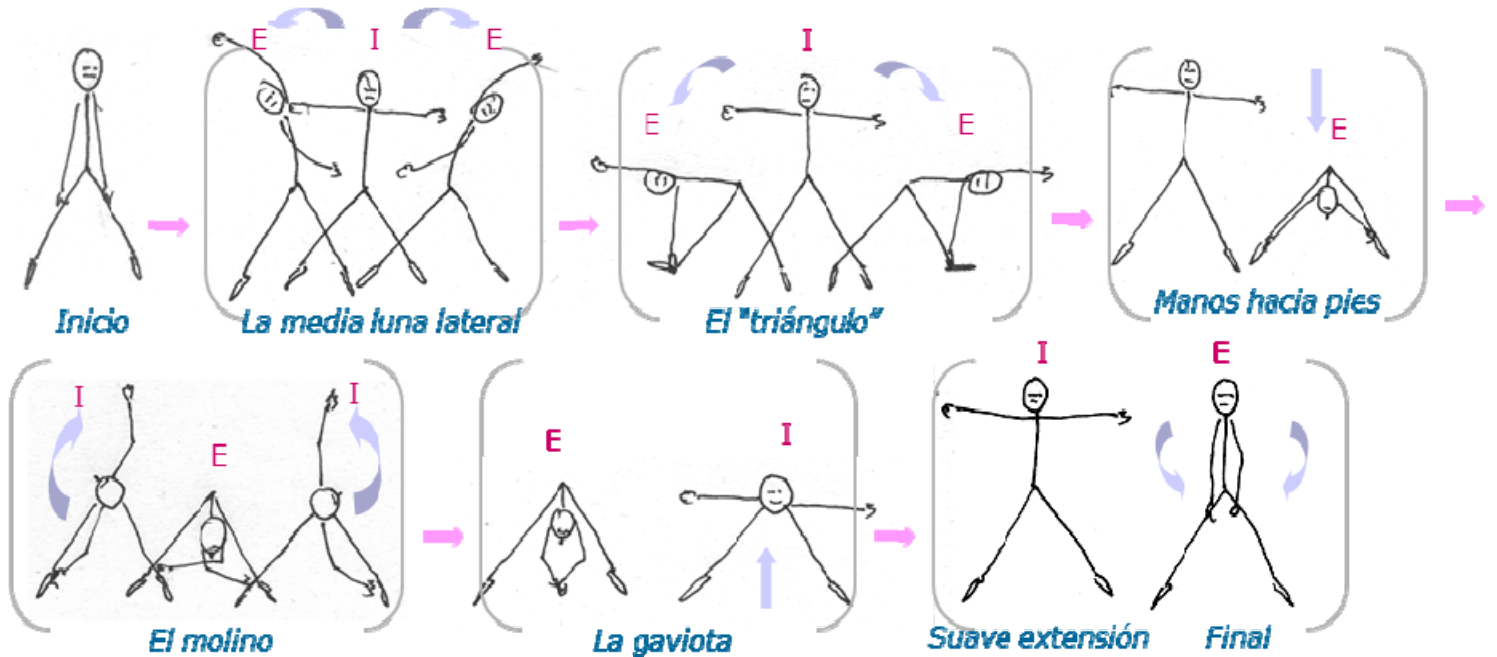


SALUDO NORTE—SUR

Secuencia complementaria al Saludo al Sol

Al despuntar el día el/la practicante de yoga se encara al sol naciente (hacia el Este) para practicar suryanamaskar, el clásico ejercicio del Saludo al Sol en el que destaca la alternancia de apertura y cierre del cuerpo sobre el plano sagital (flexión—extensión de tronco y extremidades). A continuación proponemos una secuencia de movimientos encadenados sobre el plano frontal, incidiendo principalmente sobre la lateralización y rotación del tronco y la abducción de las extremidades. Por lo tanto, si en el clásico Saludo al Sol los movimientos se proyectan hacia el Este—Oeste, en este “saludo” lo hacen en dirección Norte—Sur, de modo que ambos ejercicios se complementan mutuamente.



Forma pedagógica para su aprendizaje:

Empezar con la repetición del primer paso de la secuencia, e ir añadiendo los siguientes pasos de forma gradual.

