

SURYA NAMASKAR "A"

SALUDO AL SOL "A"



Surya Namaskara se puede utilizar como ejercicio de calentamiento antes de una Kriya de Kundalini Yoga o como una serie en sí misma. Coordina tu respiración con los movimientos para crear un ritmo sin interrupciones a lo largo de la secuencia de las posturas. Empieza practicando 3 repeticiones y ve aumentando poco a poco a medida que te fortalezcas. Es una serie que aumenta la actividad cardíaca y la circulación, estira y flexibiliza la columna vertebral, da un masaje a las vísceras, mejora el funcionamiento del sistema digestivo, ejercita los pulmones y aumenta el oxígeno en la sangre.



1. Tadasana (Postura de Montaña) con manos en Mudra de Rezo - Samasthiti. Ponte de pie con la espalda alineada, los pies juntos o al ancho de las caderas, con el peso distribuido equitativamente entre ambos pies. Con las manos juntas en Mudra de Rezo en el centro del pecho, activa el abdomen para encontrar el equilibrio y abre el pecho.



2. Urdhva Hastasana (Saludo Hacia Arriba). Inhala, estira tus brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas. Estira la espalda y asegúrate de no comprimir las vértebras del cuello ni de la zona lumbar. Drishti en los pulgares.



3. Uttanasana (Flexión de Pie). Exhala y flexiónate hacia adelante desde la articulación de las caderas, no desde la cintura. Mientras bajas, mantente elongando la espalda. De ser posible, con las piernas estiradas, coloca las manos en el suelo a los

lados de los pies, con las puntas de los dedos en línea con las puntas de los pies. De lo contrario, coloca las manos sobre las espinillas y flexiona un poco las rodillas. Los pies presiona firmemente el suelo y los isquiones se elevan hacia el cielo. Drishti en la punta de la nariz.



4. Ardha Uttanasana (Media Flexión de Pie). Manteniendo las manos en el suelo o sobre las espinillas, estira la espalda, eleva la cabeza para mirar al frente y abre el pecho Drishti en el entrecejo.

5. Chaturanga Dandasana (Postura de Tabla).

Exhala y flexionando las rodillas da dos pasos atrás para ir a la Postura de Plancha. Los pies se apoyan sobre la parte delantera, las plantas de los pies y talones presionan hacia atrás. Alínea los hombros un poco por delante de las muñecas, mueve tu pecho hacia adelante y flexiona los codos para ir hacia el suelo, hasta que tus hombros estén en línea con tus codos, manteniendo el cuerpo tan recto como una tabla, sin permitir ni que tu centro se hunda ni que tus glúteos se vayan hacia arriba. Dirige el Drishti hacia el suelo, unos 15cm delante de ti. Empuja hacia atrás con los talones para activar los cuádriceps y la parte inferior del cuerpo y alarga el esternón hacia adelante, creando una línea recta de energía desde los pies hasta el tope de la cabeza.. *Pasar por Postura de Plancha en lugar de saltar para ir directamente a Chaturanga Dandasana es una buena opción mientras fortaleces el cuerpo y consigues dominar el salto.*



6. Urdhva Mukha Svanasana (Postura de Perro Boca Arriba). Inhala empujando tu pecho hacia adelante y hacia arriba, estirando los codos y elongando la espalda. Estírate desde las puntas de los pies y activa tu abdomen, como buscando que tus costillas se junten, para proteger la zona lumbar. Los dedos de las manos están bien abiertos y la pelvis no toca el suelo. Drishti en la punta de la nariz.

7. Adho Mukha Svanasana (Postura de Perro Boca Abajo).

Exhala, eleva tus caderas para estirar la espalda y empuja con los talones hacia el suelo para estirar los isquiotibiales y las rodillas (pero sin llegar a bloquearlas). Mantén el abdomen activo, empujándolo hacia la columna para evitar que esta se hiperextienda. *Esto ayuda a prevenir futuras molestias de la zona lumbar.* Presiona las manos firmemente en el suelo como si empujaras una puerta muy pesada y mantén los dedos de las manos bien abiertos. *Esto evita que haya un exceso de peso y esfuerzo recayendo sobre las muñecas.* Empuja con tus caderas hacia atrás y hacia arriba, de esta forma el peso del cuerpo se balancea entre brazos y piernas, en lugar de recaer mayormente sobre los brazos. Sostén la postura 5 respiraciones completas con el Drishti en el Punto del Ombligo.



8. Ardha Uttanasana (Media Flexión de Pie). Inhala y flexiona las rodillas para dar dos pasos o saltar directo a Ardha Uttanasana.



9. **Uttanasana (Flexión de Pie).** Exhala y flexiónate para entrar en Uttanasana.



10. **Urdhva Hastasana (Saludo Hacia Arriba).** Inhala y sube, con los brazos por los lados a Urdhva Hastasana.



11. **Tadasana (Postura de Montaña) con manos en Mudra de Rezo - Samasthiti.** Exhala y vuelve a la postura inicial con las manos en Mudra de Rezo.