



Saludo al sol – Surya namaskar (6 a 12 vueltas alternando piernas)

En sánscrito surya significa sol y namaskar saludo. El sol simboliza la consciencia espiritual y en la antigüedad era adorado diariamente. La tradición afirma que las posturas que forman el saludo al sol han sido reveladas por los sabios de la época védica.

En el Yoga el sol se representa a través de pingala o surya nadi, el canal pránico que lleva la fuerza vital. Por ello, la práctica diaria de surya namaskar regula pingala nadi.

Tres son los elementos que componen el Surya namaskar: la forma, la energía y el ritmo.

Las 12 posturas que conforman el saludo al sol son la pauta física a través de la cual progresa la práctica.

El desarrollo de estas posturas trata de reflejar los ritmos del universo: las 24 horas del día, las 12 fases del zodiaco del año y los biorritmos del cuerpo.

Asana

“Antes de nada, se le atribuye la definición de asana como la parte principal, primordial del hatha yoga. Habiendo realizado o practicado asana, uno alcanza quietud del cuerpo y mente, liberación de toda enfermedad, ligereza en las articulaciones”. Hatha Yoga Pradipika (1/17) siglo XIV

Asana significa un estado en el cual uno puede permanecer física y mentalmente inactivo, sereno y confortable.

Las asanas crean una base estable para poder explorar el cuerpo, la respiración y la mente.

Los Hatha Yoguis, descubrieron que desarrollando el control del cuerpo a través de las asanas, la mente también puede ser controlada: de ahí que la ejercitación de las asanas sea una de las prácticas más importantes en el hatha yoga.



Lagasca, 32 - 1º Izq. - 28001 Madrid - Tel. 91 575 1542
e-mail: madrid@yogacenteresc.es - www.yogacenteresc.es
Ravella, 15 - Ppal. 2ª - 08021 Barcelona - Tel. 93 414 51 46
e-mail: barcelona@yogacenteresc.es
Progreso 22 - 3º Izq. - 36202 Vigo - Tel./Fax 986227321
e-mail: sananda@arrakis.es

