

Ashtanga Vinyasa Yoga

Este método se caracteriza en su práctica por la sincronización de la respiración con una serie progresiva de asanas y este proceso genera un intenso calor interno y un profuso y purificador sudor que ayuda a desintoxicar el organismo.

El Ashtanga Vinyasa es dinámico, poderoso y energético necesitando un alto nivel de práctica, integrando una combinación perfecta de respiración y movimiento, fortaleza, flexibilidad, resistencia y gran atención mental.

Las características que distinguen al ashtanga yoga de otros métodos se basan fundamentalmente en un sistema inigualable donde la respiración es sincronizada con el movimiento y a esto se le denomina *vinyasa*.

El poder de la respiración que se denomina *ujjayi* es profunda y rítmica, la cual ayuda a llevar a la mente a un estado meditativo.

La respiración, *bandhas* –llaves o cierres– y *drishti* –concentración de la mirada– cuando son aplicadas a la vez durante la práctica producen beneficios a nivel físico y mental.



Saludo al Sol - Surya Namaskar A

Surya Namaskar A se repite cinco veces.

Samasthiti: exhalando, ponerse de pie en posición neutral y centrar la mirada en la nariz.

1. **Ekam:** inspirando, elevar los brazos y centrar la mirada en los pulgares.
2. **Dve:** espirando, flexionar el torso hacia delante y centrar la mirada en la nariz.
3. **Trini:** inspirando, levantar la cabeza y centrar la mirada en tu tercer ojo.
4. **Chatvari:** espirando, saltar hacia atrás y centrar la mirada en la nariz.
5. **Panca:** inspirando, adoptar la postura del Perro mirando hacia arriba y centrar la mirada en la nariz.
6. **Sat:** espirando, pasar a la postura del Perro mirando hacia abajo y centrar la mirada en el ombligo (5 respiraciones).
7. **Sapta:** inspirando, saltar hacia delante y centrar la mirada en tu tercer ojo.
8. **Astau:** espirando, flexionar el torso hacia delante y centrar la mirada en la nariz.
9. **Navá:** inspirando, elevar los brazos y centrar la mirada en los pulgares.

Samasthiti: exhalando, regresar a la posición neutral y centrar la mirada en la nariz.



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

Saludo al Sol - Surya Namaskar A



Saludo al Sol - Surya Namaskar B

