

Swami Joythimayananda

SURYA NAMASKARAM

SALUDO AL SOL



YOGA Y AYURVEDA

ITALIA - Vía Ripa 24, Corinaldo (AN) – Tf. +39/071 67 90 32

BARCELONA – Tf - 0034 609 883 703

www.ayurveda-ashram.it / Joytinat.es@joytinat.it



SURYA NAMASKARAM
SALUDO AL SOL

ASATO MA SAT GAMAYA
TAMASO MA JOYTIR GAMAYA
MRUTYOR MA AMRTHAM GAMAYA

De la irrealidad a la realidad
De la oscuridad a la luz
De la muerte a la vida

¡Ay Señor! Mi luz, el alma del mundo
Condúcenos de la oscuridad hacia la luz, de la irrealidad hacia la realidad
De la muerte hacia la vida; mi vida eres Tú, la luz, la verdad
¿Eres tú la vida, sin ti qué puede existir?

AOM BHU BHUVAH SWAH TAT SVITUR VARENYAM
BARGO DEVASYA DEEMAHI DIO YO NAH PRACHODAYAT

Meditamos sobre el glorioso sol que nos liberará de las tres ilusiones:
ignorancia, ego y apegos

EL MANTRA

Aom Mitraya Namah - adoración de la amistad que está en el sol y en mí
Aom Ragavaya Namah - adoración de la alabanza que está en el sol y en mí
Aom Suryaya Namah - adoración del poder que está en el sol y en mí
Aom Saundraya Namah - adoración de la belleza que está en el sol y en mí
Aom Ghagaya Namah - adoración de la pasión que está en el sol y en mí
Aom Pushne Namah - adoración de la vitalidad que está en el sol y en mí
Aom Niranya Garbhaya Namah - adoración de la esencia de la pureza que está en el sol y en mí

Estos siete mantras se tienen que recitar durante la secuencia del saludo, o bien antes o justo después, percibiendo su mensaje. Son mantras llenos de sentido y estimulan al practicante a adquirir este sentido, es decir a serlo.

Durante la secuencia del saludo al sol tradicionalmente nosotros recitamos un mantra que concierne al sol. El sol es todo, meditando sobre él enriquecemos todo nuestro entero ser. Verdaderamente nosotros somos como el sol y la práctica de saludo al sol nos ayuda a reconocer que nosotros somos nuestro verdadero sol. El sol es la vida, el sol es nuestro gran padre, dulce madre y buen amigo, es un óptimo estímulo, es nuestro fuerte señor, nos da la belleza interior y exterior: nosotros le damos las gracias y lo alabamos por su generosidad y los estímulos que nos da, su pureza, la nutrición y la belleza.

Está bien recitar este mantra, mentalmente o bien en voz alta, practicando cada posición, y percibiendo su significado. También se puede al inicio recitar los siete mantras y meditar cinco minutos, o bien al final de la secuencia repetir el mantra y meditar reposándose.

EL SOL

El sol es la energía, la luz y la vida.

El flujo de la energía es la vida. La energía es separar y unir ininterrumpidamente, en el mismo modo en que en el átomo los electrones producen electricidad. La mente que se mueve sin parar todo el tiempo es energía; la respiración que entra y sale constantemente, el cuerpo que se mueve continuamente son energía. El sol es energía, que se mueve manteniendo juntos a su familia de planetas. El alma que se mueve junto a su destino es energía. El alma siempre existe, pero nace y desaparece cíclicamente como el sol. Cada alma es un átomo, es un sol, es movimiento que es manantial de energía.

En el pasado el sol fue adorado como un Dios. Sencillamente nuestros antepasados miraron el glorioso sol y se entregaron a sus poderes. ¿Cómo hicieron? Doblando la cabeza, el tronco, con todos los ocho palmos¹ del cuerpo sobre el suelo delante del sol; esta posición, que es apta particularmente para los hombres, fue denominada Sastanga Namaskaram que significa saludar con los ocho palmos del cuerpo. Las mujeres, en cambio, deberían hacer el saludo Panchanga Namaskaram, más apto al sexo femenino por motivos de funcionamiento fisiológico del cuerpo².

Todo el cuerpo debería tocar el suelo, ésto es Sastanga Namaskaram. En el pasado Sastanga Namaskaram evolucionó en SURYA NAMASKARAM incorporando una respiración rítmica en todas las Viuham³.

¿Por qué se necesita abandonar todo el cuerpo? Los antiguos sabios pensaron que para entrar de lo irreal a la realidad, de la oscuridad a

¹ Cada persona mide en altura ocho palmos de sus manos, calculando desde la cabeza a los pies.

² Existen 5 modos de saludar o venerar: manteniendo las manos encima de la cabeza indica saludo a Dios; con las manos sobre la frente indica saludo al Gurú (el Maestro espiritual) con las manos sobre el pecho indica saludo a los padres, los propios seres queridos y todas las personas; inclinándose y tocando con las 5 partes del cuerpo (cabeza, manos, antebrazos, rodillas y pies) indica saludo a la tierra, un saludo especialmente femenino llamado Panchanga Namaskaram; en cambio, abandonar en el suelo las ocho partes del cuerpo (cabeza, manos, brazos, hombros, pecho, pelvis piernas y pies) indica saludo a la tierra y es un saludo especialmente masculino, llamado Sastanga Namaskaram.

³ Viuham significa secuencia de diferentes movimientos o posiciones.

la luz, de la muerte a la inmortalidad, el camino más fácil es abandonar el cuerpo y la mente. Así todas las mañanas recitaban el Gayatri mantra:

Asato Ma Sat Gamaya - de la irrealidad a la realidad
Tamaso Ma Joytir Gamaya - de la oscuridad a la luz
Mrutyor Ma Amrutham Gamaya - de la muerte a la vida

Toda la energía proviene del sol, comemos, bebemos y nos movemos gracias al sol. También nosotros somos la energía del sol y la luna. En India nuestros antepasados encontraron un sistema de control de la respiración para recibir mayor energía del sol o de la luna: el flujo de la respiración en la nariz izquierda, (Ida Nadi)⁴ representa la energía de la luna, el de la derecha (Pingala Nadi) representa la energía del sol, y cuando fluyen ambas se obtiene el equilibrio de sol y luna. Cuando la respiración fluye en la parte derecha, la energía se mueve con más vigor y por lo tanto es fácil hacer actividades dinámicas; cuando en cambio, fluye en la parte izquierda, trae relajación.

Para el bienestar de la vida es importante que las dos energías, lunar y solar, estén en equilibrio: cada individuo tiene que ser dinámico pero también estar descansado, basta con saber cuando se tiene que ser activo y cuando tranquilo. Según las exigencias individuales, se puede cambiar el flujo de la energía en la nariz a través de la práctica Pranayama; además una vez al día se tiene que hacer una práctica para influenciar alternativamente la energía lunar y solar, para conseguir el equilibrio: una vía para conseguir este equilibrio es el ejercicio del saludo al sol.

Obstaculizando de algún modo la parte izquierda del cuerpo, por ejemplo tumbándose sobre el lado izquierdo, o bien teniendo un objeto bajo la axila de ese lado, se consigue la abertura de la nariz derecha, de esta forma la energía dinámica fluye más vigorosamente; lo inverso se puede hacer para liberar la nariz izquierda y la energía lunar.

Se debe mantener el equilibrio de Shushumna Nadi, que es por tanto muy importante por el bienestar. El ejercicio del saludo al sol tiene

⁴ Existen numerosos canales energéticos vitales en el cuerpo humano, como en el Universo o en los átomos, y se llaman "Nadi", literalmente: "la vida" o "el alma". Hay tres Nadi principales: Shushumna, Ida y Pingala. Ida representa la energía femenina, Pingala la masculina y Shushumna es el equilibrio.

como objetivo estimular el Shushumna Nadi, que corre imaginariamente a lo largo de la columna vertebral.

Mantener la salud no es un acontecimiento milagroso, nadie puede alcanzar el bienestar con píldoras prodigiosas. Cada individuo tiene que comprometerse para su propia alegría, salud y tranquilidad. Para conseguirla, tiene que hacer constantemente y con pasión alguna práctica de autodisciplina. El ejercicio del saludo al sol da óptimas posibilidades de practicarlo todas las mañanas, bastan 10 minutos. Tu verdadera salud depende de 10 de tus minutos...

El movimiento del saludo al sol estimula todos los órganos de las cinco cavidades, estructuralmente alarga todo cuerpo desde los pies a la cabeza, da psicológicamente tranquilidad a la mente y claridad al intelecto; sobre todo, conduce en el tiempo a una dimensión de vida nueva, de más alta calidad.

El sol es un gran símbolo, cada uno puede utilizarlo e interpretarlo según la propia exigencia para activar dinámicamente, para alimentarse como un nutrimento, para calmar reposando. Es vida, alegría, paz.

El sol es nuestro padre que nace pronto por la mañana como alba, dándonos su energía para acompañarnos todo el día y hacemos ser activos, y cuando llega por la tarde como un amigo, nos ofrece el espectáculo de los mil colores del ocaso para que podamos rehacernos del cansancio y relajarnos, y aún nos ayuda después, como madre esconde su luz y nos deja descansar tranquilamente.

El sol es un gran padre, es una dulce madre, es un buen amigo; sobre todo nosotros mismos somos como un sol. Cada individuo es el centro del universo, el punto central como el eje; todo el universo gira alrededor de nosotros. La práctica del Saludo al sol ayudará a realizar este fenómeno.

Una mente concentrada y límpida es el sol infinito.

BENEFICIOS DE SURYA NAMASKARAM

No hay necesidad de hablar de la importancia que el sol tiene para la existencia de los seres vivos, y del mismo modo la práctica del saludo al sol es importante para la salud psicofísica: alarga y da flexibilidad a la estructura y tonifica los músculos, mejora el aparato respiratorio y digestivo normalizando el funcionamiento fisiológico, despertando y calmando equilibra el funcionamiento de la psique. Como con el calor del sol el rocío desaparece, así esta práctica elimina la energía negativa de la vida cotidiana. Como la abeja laboriosa encuentra la dulce miel en las flores pronto por la mañana, así el ejercicio constante regalará un bello día. Tal como el sol ofrece la armoniosa sucesión del día y de la noche, así la práctica mantiene la unidad en la multiplicidad de la vida.

Durante Surya Namaskaram a través de la inspiración y la expiración, la flexión y la extensión, se crea un ritmo; este ritmo ayuda a mantener la armonía y elimina el estrés. Según el estilo de vida de cada uno, se tienen una acumulación de molestias en las cavidades, que esta secuencia ayuda a eliminar.

A NIVEL FÍSICO: Los movimientos de extensión y flexión llevan flexibilidad a las articulaciones y a los músculos eliminando los estancamientos de energía.

A NIVEL FISIOLÓGICO: La práctica estimula las funciones de los órganos de las cinco cavidades del cuerpo aislando, relajando, alargando y friccionando con una acción de compresión.

A NIVEL PSICOLÓGICO: Elimina los bloqueos psicológicos situados en las cinco cavidades. En el cráneo, los bloqueos ligados a la mente racional; en la garganta bloqueos de energía que tienen que ver con las facultades de expresión (palabra, voz) y respiración; en el tórax bloqueos relacionados con la esfera afectiva (el amor), en el abdomen bloqueos de la emotividad (miedo, ansiedad) etcétera; en la pelvis bloqueos ligados al ámbito sexual.

A NIVEL ESPIRITUAL: Actúa sobre el equilibrio de los cinco elementos. El predominio de elementos en el cuerpo está distribuido así: en la cavidad craneal el elemento éter, en la garganta el elemento aire, en el tórax el elemento fuego, en el abdomen el elemento agua y en la cavidad pelviana el elemento tierra.

TÉCNICA DE SURYA NAMASKARAM

Surya Namaskaram está compuesto por doce movimientos en secuencia, en conjunto se trata de siete posiciones diferentes. Se inicia la primera que es Vantanasana ejecutada de pie y se acaba con la séptima que es Sashtanga Namaskaram, en este orden:

Saludo (Vantanasana), Luna (Chandrasana), Pie-mano (Pada-Hastanasana), Caballo enfadado (Aswachanjalasana), Montaña (Parvatasana), Cobra (Bhujangasana), Abandono (Sastangasana). La secuencia empieza con el Saludo y acaba con el abandono, luego vuelve desde el Abandono hasta el Saludo. Normalmente la secuencia tiene que ser ejecutada 12 veces como los 12 rayos del sol que corresponden en el cuerpo humano a 12 importantes Nadi⁵.

De Sastanga Namaskaram se vuelve atrás hasta Vantanasana, una posición sigue siempre a la otra y es acompañada por una respiración rítmica. Empezar a espirar con Vantanasana, después continuar inspirando y espirando, alternativamente, de una posición a la otra. Si al llegar a la cuarta posición Aswachanjalasana estiráis hacia atrás la pierna izquierda luego en la novena posición, de nuevo Aswachanjalasana, tendréis llevar la pierna izquierda hacia las manos y alargar la derecha, mientras en la segunda vuelta se empezará con la pierna derecha.

Mantener las manos en la misma posición desde la tercera a la doceava posición: tienen que quedar planas sobre el suelo frente a los pies o bien a sus lados durante las posiciones del saludo al sol; los pies tienen que estar abiertos al mismo ancho de la pelvis. En cada posición tratad de encontrar un punto central sobre el que concentraros para estimularlo. ¿Cuáles son estos puntos centrales? Son los puntos llamados "Chakra."

Además hay una zona a la que tenemos que prestar atención en cada posición: la pelvis, que se tiene que empujar arriba hacia el cielo y abajo hacia la tierra, adelante hacia este y atrás hacia oeste.

En cada posición tratad de alargaros pero sin contraeros, mantened las diversas posiciones el mayor tiempo posible, según vuestra capacidad, siempre con comodidad.

⁵ Los 12 Nadi son: Brahma, Jiva, Shushumna, Citra, Vajra, Ida, Pingala, Pusha, Ghandari, Hasti, Alambus, Kuhu, Sankini

La secuencia Surya Namaskaram puede ser practicada en tres estilos según las características de cada individuo y su constitución:

El primer modo es muy lento, como si el movimiento fluyera como una meditación. Hace falta practicar con plena concentración sobre el sol y manteniendo la respiración lo máximo posible lenta y larga; de este modo una vuelta durará tres minutos.

El segundo tipo es rápido, con un objetivo terapéutico, y la secuencia durará un minuto; la respiración tiene que ocurrir libremente según las capacidades individuales.

El tercer estilo es estable, profundo y fuerte como una meditación energética; una vuelta durará seis minutos. El modo para ejecutarlo es mantenerse con más detenimiento en cada posición, unos treinta segundos por cada posición. Mantener una respiración profunda y vigorosa durante todo el tiempo de la secuencia.

SEGÚN LOS TRIDOSHA

Tradicionalmente el saludo al sol es ejecutado por la mañana durante doce veces porque el sol de la mañana tiene una mayor energía. Después de la práctica del saludo al sol se perciben calor y energía en todo el cuerpo. Siempre ejecutarlo según la capacidad de cada uno, probar, pero no forzar.

Se tiene que tener presente la tipología de los Tres-Dosha de cada individuo. Se puede practicar según el estilo Vata, Pita y Kapa.

El estilo Vata tiene que ser estático, manteniendo la posición con estabilidad el mayor tiempo posible sin esfuerzo. Por lo tanto, una vuelta durará seis minutos.

El estilo Pita tiene que ser relajante, o bien necesita dejar fluir las posiciones como una meditación. Así una vuelta durará tres minutos.

El estilo Kapa debe ser dinámico, cada posición debe ser ejecutada y mantenida con esfuerzo pero sin fatiga. Así la vuelta durará un minuto.

Las posiciones en la secuencia

VANTANASANA (saludo)



VANTANA significa saludo. En la tradición India hay tres modos de saludar: mantener las manos unidas delante del pecho es el modo de saludar con amor; llevar las manos unidas sobre la frente es el modo de saludar el maestro, Gurú; en cambio sobre la cabeza es el modo para saludar a Dios.

El mantra para Vantanasana es "AOM MITRAYA NAMAH", que significa adoración al amigo de la vida. El sol ayuda desde el nacimiento hasta la muerte como un gran amigo de la vida.

TÉCNICA

Estar de pie erguido y relajado con los pies ligeramente separados bien pegados al suelo, el peso del cuerpo uniformemente distribuido, las manos unidas frente al pecho, ojos cerrados. Visualizando el elemento éter recitar el mantra Aom Mitraya Namah concentrándose en Sahasrara y Ajna Chakra. Imaginando el ocaso, saludar al sol por su infinita amistad.

Ahora poner la atención en la respiración: inspirar intensamente, luego espirando lentamente doblar suavemente hacia adelante la cabeza y el tronco, hacia este: Es la primera posición, Vantanasana.

Espirando percibir un gran abandono físico y psíquico.

BENEFICIOS

Influencia el elemento éter y estimula los Chakra Ajna y Sahasrara de la cavidad craneal. El abandono de la cabeza hacia adelante da flexibilidad las vértebras cervicales, favorece el sistema nervioso central y la hipófisis. Psicológicamente calma la mente y vuelve lúcida la inteligencia.

ARTHA CHANDRASANA (media luna)

Esta posición representa la media luna: ARTHA significa medio y CHANDRA es la luna. La luna es la energía femenina y el sol es la energía masculina. Aunque ésta sea la secuencia del saludo al sol, es interesante notar que apenas se inicia, enseguida la luna acompaña el sol. Ésto expresa el hecho que ambas energías, van siempre juntas.

El Mantra por esta posición es "AOM RAGAVAYE NAMAH", que significa adoración al que alaba la vida del principio al final.

TÉCNICA

Del Vantanasana, inspirando llevar hacia arriba los brazos y arquear atrás el tronco empujando al mismo tiempo hacia adelante la pelvis, hacia el este. Abandonar atrás la cabeza alargando el cuello y el mentón.

Inspirando percibir una gran extensión de la punta de los pies, la parte anterior de las piernas, el tronco y arriba hasta la garganta.

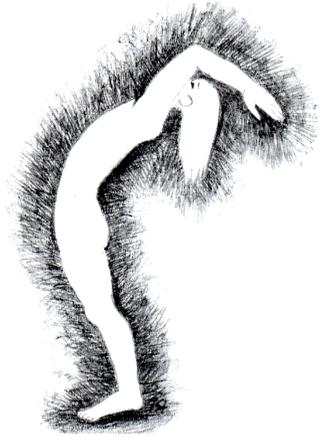
Concentrándose en el Vishuddi Chakra en la cavidad de la garganta, visualizar el elemento Éter recitando el Mantra Aom Ragavaye Namah.

Imaginando el alba saludar el sol por su preciosa vida.

Ahora tenéis que moveros hacia la tercera posición.

BENEFICIOS

Influencia al elemento Aire, estimula Vishuddi Chakra. Alarga la columna vertebral y refuerza los órganos de la cavidad de la garganta, mejorando la respiración y el funcionamiento de las tiroides. Su acción psicológica es la de abrir los canales de las facultades creativas y expresivas y eliminar los bloqueos de la inseguridad.



PADAHASTASANA (pies – manos)

PADA significa pies y HASTA es la mano. En esta posición se unen pies y manos, el cielo y la tierra. Toda la actividad de las manos y todos los pensamientos de la cabeza se entregan a tus pies, así el cuerpo y la mente se libran de las preocupaciones.

El Mantra para Padahastasana es "AOM SURYAYA NAMAHA", que quiere decir adoración al que guía como jefe durante toda la vida.

TÉCNICA

Con los brazos estirados, espirar doblándose hacia adelante desde Arthachandrasana hacia abajo; apoyar las palmas de las manos planas sobre el suelo de frente o bien a los lados paralelas a los pies.

Mantener rectas las piernas, y abandonar la cabeza hacia las rodillas manteniendo el cuello relajado.

Empujando la pelvis lo más hacia arriba posible, hacia el cielo, relajar la cabeza, los hombros y el tronco abajo, hacia la tierra.

Espirando percibir una gran flexión de cabeza, cuello y tronco.

Visualizar el elemento Aire agrupándose en Anahatha Chakra y recitar el mantra Aom Suryaya Namah. Imaginando el ocaso saludar el sol por su glorioso predominio.

BENEFICIOS

Influencia el elemento Fuego y estimula Anahata Chakra. La flexión hacia adelante de la columna vertebral provoca distensión y aislamiento de los órganos del tórax, corazón y pulmones, procurando un óptimo relajamiento del sistema nervioso.



A nivel psicológico abre los canales afectivos eliminando los bloqueos emocionales causados por la indigestión emotiva.

ASHWACHANJALASANA (caballo enfadado)

ASHWA significa el caballo que se agita, esta posición por lo tanto recuerda un caballo cuando levanta las patas con agitación.

El Mantra adaptado es "AOM SAUNDRAYA NAMAH", es decir adoración a quien está presente en la belleza de la vida.

TÉCNICA

Del Padahasthasana, manteniendo las palmas planas sobre el suelo, inspirando alargar atrás la pierna izquierda alejándola del tronco, mientras la pierna derecha se dobla hacia adelante entre los brazos, con el pie

apoyado plano sobre el suelo; el muslo derecho comprime el abdomen de la parte derecha.

Arquear atrás la cabeza, empujar hacia abajo la pelvis y el pecho hacia adelante, hacia el Este.

Mantener la pierna izquierda bien recta, si es necesario apoyar la rodilla en el suelo.



Inspirando percibir el alargamiento de la punta de los pies, las piernas, el abdomen, el pecho y hasta la garganta y el mentón.

Visualizando el elemento Fuego, recitar el Mantra Aom Saundraya Namah concentrándose en el Manipura Chakra. Imaginando el alba saludar el sol por su maravillosa belleza.

Ahora moverse hacia la quinta posición.

BENEFICIOS

Influencia el elemento fuego y estimula Manipura Chakra.

Refuerza el funcionamiento de los órganos: corazón, pulmones, hígado e intestino. A nivel psicológico desbloquea las tensiones nerviosas ligadas al sistema del aparato digestivo.

PARVATASANA (montaña)

PARVATA significa la montaña como el triángulo y la Pirámide. Es una posición que simboliza la energía y representa el poder de la estabilidad.

El Mantra a recitar es "AOM GHAGAYA NAMAH", que significa adoración al estimulador de la vida.



TÉCNICA

De Ashwanchajalasangha, espirando llevar atrás la pierna derecha sobre la misma línea de la pierna izquierda, con los pies bien planos sobre el suelo, y empujar hacia arriba la pelvis lo más posible hacia el cielo, teniendo las piernas y los brazos rectos. Empujar la cabeza y el cuello hacia la tierra.

Espirando percibir un estiramiento del talón a lo largo de la parte posterior de las piernas y a lo largo de la columna vertebral hasta las vértebras cervicales.

Visualizar el elemento agua y recitando el mantra Aom Ghagaya Namah concentrarse en Swadhistana Chakra.

Imaginando el ocaso saludar el sol por su inestimable estímulo.

Ahora estáis listos para la nueva posición.

BENEFICIOS

La pelvis empujada hacia arriba provoca el alargamiento de la columna vertebral. Estimula el sistema digestivo y relaja los órganos de la cavidad abdominal, friccionándolos por una acción de compresión.

A nivel psicológico el beneficio de Parvatasana es liberar las tensiones y los bloqueos de la emotividad (miedo, rabia, ansiedad, celos,...)

BHUJANGASANA (cobra)

BHUJANGA es la cobra o bien la energía infinita. La cobra simboliza la mente: una mente controlada se convierte en una preciosa joya como en el cuerpo del dios Shiva.

El Mantra para esta posición es "AOM PUSHNE NAMAHA", es decir adoración al que nutre la vida.



TÉCNICA

Del Parvatasana, inspirando doblar los codos y bajar la pelvis hasta llegar a tocar el suelo con todo el cuerpo, que tiene que estar recto. Luego, arquear hacia atrás la parte superior del cuerpo, teniendo los brazos alargados, abandonar atrás la cabeza y empujar abajo la pelvis, hacia el suelo. Mantener las piernas y los pies extendidos derechos sobre el suelo, glúteos y piernas y hombros relajados y bajados, no levantar los hombros.

Inspirando percibir el alargamiento de la punta de los pies, en las piernas, el abdomen, el tronco, la garganta y el mentón.

Visualizar el elemento tierra, concentrándose en el Muladhara Chakra en la cavidad pelviana, y recitar el Mantra Aom Pushne Namah.

Imaginando el alba saludar el sol por su innumerable nutrimento.

Pasar a la séptima posición.

BENEFICIOS

Arquear hacia atrás el tronco alarga la pelvis, da flexibilidad y soltura a la columna vertebral y tirando tonifica el abdomen, fortificando los órganos de la reproducción y la eliminación. Refuerza las capacidades sexuales y reproductivas. A nivel psicológico desbloquea las tensiones y los bloqueos relacionados con la sexualidad.

SASTANGA NAMASKARAM (saludo completo)

El término Sastanga viene de las palabras ASTHA ANGA, los ocho palmos del cuerpo que tienen que estar en tierra en el saludo. Ésta es la posición del Saranakathi, es decir una dedicación completa que ayudará a alcanzar la iluminación. Practicando cada día este entrenamiento uno se



prepara para un buen objetivo en la vida.

El mantra para esta posición es "AOM NIRANYA GARBHAYA NAMAH", es decir adoración al que es la esencia de la pureza.

TÉCNICA

Del Bhujangasana, espirando y doblando los codos bajar hacia el suelo el tronco, desde el abdomen hasta la cabeza; abandonar todo el cuerpo y la mente sobre la maravillosa tierra.

Visualizando el elemento Tierra, concentrarse en el Muladhara Chakra recitando el mantra Aom Niranya Garbhaya Namah. Respirando libremente percibir el profundo silencio, la paz interior, la alegría infinita y el amor divino.

Luego continuar atrás la secuencia, empezando una detrás de la otra desde la posición de la cobra.

BENEFICIOS

Da un óptimo descanso por el cuerpo y la mente.

La acción psicológica es de reforzar todas las funciones mentales, desbloqueando cada tensión y dando seguridad.

VOLVIENDO ATRÁS:

Volviendo ejecutar como al principio la extensión y la flexión, y a la vez , concentrarse, visualizar, imaginar y percibir.

BHUJANGASANA - la cobra



De Sastangasana inspirando levantar lentamente el tronco desde la cabeza al abdomen lentamente, hasta la posición de Bhujangasana.

Empujar inspirando abajo la pelvis, hacia la tierra, levantando el tronco y la cabeza hacia arriba, hacia el cielo. Imaginar una cobra blanca.

PARVATASANA - montaña



Levantar la pelvis inspirando, apoyar los dedos en el suelo y empujar los pies planos contra el suelo, piernas y brazos alargados y cuello relajado.

Espirando empujar hacia arriba la pelvis hacia el cielo, el tronco hacia arriba, la cabeza vuelta hacia la tierra.

Imaginar una bonita montaña llena de verde.

ASHWACHANJALASANA



Inspirando llevar el pie izquierdo entre las manos, la pierna derecha alargada atrás. Arquear hacia atrás el tronco y mirar hacia arriba alargando el mentón, mantener recta la pierna derecha; si es necesario apoyar la rodilla en el suelo. Empujar la pelvis hacia abajo y el pecho hacia adelante hacia el Este, evitando levantar las palmas de las manos.

Imaginar un vigoroso caballo de color marrón.

Prepararse a la siguiente posición:

PADAHASTASANA

Espirando llevar hacia adelante la pierna derecha entre las manos, doblarse hacia adelante, mantener rectas las piernas (si es necesario doblar las rodillas) llevar la cabeza hacia las rodillas y relajar el cuello.

Espirando, empujar la pelvis hacia arriba, hacia el cielo, relajar el tronco hacia abajo, hacia la tierra.

Imaginar la unión del cielo y la tierra como en un bonito ocaso pintado.

Después de haber mantenido cómodamente la posición moverse hacia la duodécima posición:

ARTHA CHANDRASANA

Inspirando alargar hacia arriba los brazos y arquear atrás el tronco empujando hacia adelante la pelvis, piernas rectas sin doblar las rodillas.

Empujar hacia adelante la pelvis hacia el Este mientras los hombros van hacia atrás, hacia el Oeste.

Imaginar una bellísima y silenciosa luna nueva.



Ahora repetir una nueva vuelta: Surya Namaskaram se tiene que ejecutar 12 veces o bien cuánto se puede.

