

SECUENCIA DE YOGA

- SURYA NAMASKAR -

Surya Namaskar podría definirse como un conjunto de Asanas realizadas en secuencia, que además de favorecer el sistema físico (espalda, pecho, músculos y extremidades) favorece el equilibrio del cuerpo y de su energía.

Al realizar esta secuencia de Asanas, se ejercita la concentración, la sincronía de la mente con el cuerpo mediante las inhalaciones y exhalaciones consientes, llevando al practicante a un estado de presencia absoluta.

Surya Namaskar es conocido como el saludo al sol, de ahí que algunos autores como SADHGURU en su libro: ***Ingeniería Interior***, lo define como “*la organización de las energías solares en el interior*” logrando un equilibrio físico y psicológico de gran valor para la vida.

ASANAS (POSTURAS) PRINCIPALES:

1. Tadasana (Postura de la montaña)
2. Uttanasana (Postura de la pinza de pie)
3. Utthita Chaturanga Dandasana (Plancha extendida)
4. Chaturanga Dandasana (Postura del bastón de 4 apoyos)
5. Bhujangasana (Postura de la cobra)
6. Adho Mukha Svanasana (Perro boca abajo)

Asanas que usaremos para las transiciones

1. Urdhva Hastasana (Saludo hacia arriba)
2. Urdhva Namaskarasana (Montaña ascendente - manos en pose Namaste)
3. Namaskarasana en Tadasana (Tadasana con manos en pose Namaste)

Asana para la meditación inicial y final

1. Sukhasana

ASANA PARA MEDITAR AL INICIAR Y AL FINALIZAR LA PRÁCTICA



Sukhasana: sentado sobre los isquiones, con la espalda recta, los hombros alejados de la cabeza, el cuello alargado, llevando la corona al cielo.

Cruzar las piernas procurando que los pies queden debajo de las rodillas y que a su vez las rodillas queden por debajo de la altura de la cintura.

Las manos pueden estar juntas en Namaskara o sobre los muslos.

De ser necesario, se puede hacer uso de **Props:** un cojín de meditación, un bolster o incluso un bloque.





TADASANA (POSTURA DE LA MONTAÑA)

- De pie, con los pies juntos, en paralelo, alineando la parte interna de la planta de los pies.
- Dedos de los pies separados (una opción es apuntar con los dedos hacia arriba).
- Pies firmes en el Mat. Empujando el piso y con el peso distribuido en la planta de los pies.
- Brazos extendidos, sin generar tensión y con las manos firmes.
- Hombros alejados de la cabeza.
- Cuello alargado, llevando la corona al cielo.
- Espalda recta, glúteos hacia el piso y llevar el pubis al ombligo.
- Activar las rodillas llevando la rótula hacia arriba.



TRANSICIÓN CON URDHVA HASTASANA (SALUDO HACIA ARRIBA)

- Manteniendo la postura de Tadasana, inhalar elevando las manos hacia el frente hasta llevarlas sobre la cabeza con las palmas enfrentadas y los codos extendidos.
- Mantener el cuello alargado y los hombros alejados de la cabeza. Evitar generar tensión en hombros y cuello.
- Mantener la mirada al frente (centrar la mirada en un punto fijo a la altura de los ojos).



UTTANASANA (POSTURA DE LA PINZA DE PIE)

- Exhalar llevando las palmas de las manos hasta el piso y a los lados de los pies.
- Mantener la espala recta y estirar los músculos isquiotibiales y gastrocnemios (gemelos).
- Activar las rodillas llevando la rótula hacia arriba.
- Evitar llevar las piernas y los glúteos hacia atrás.
- Las manos deben tocar el piso, sin embargo, de no ser posible, puede servir utilizar bloques para apoyar las palmas.



TRANSICIÓN



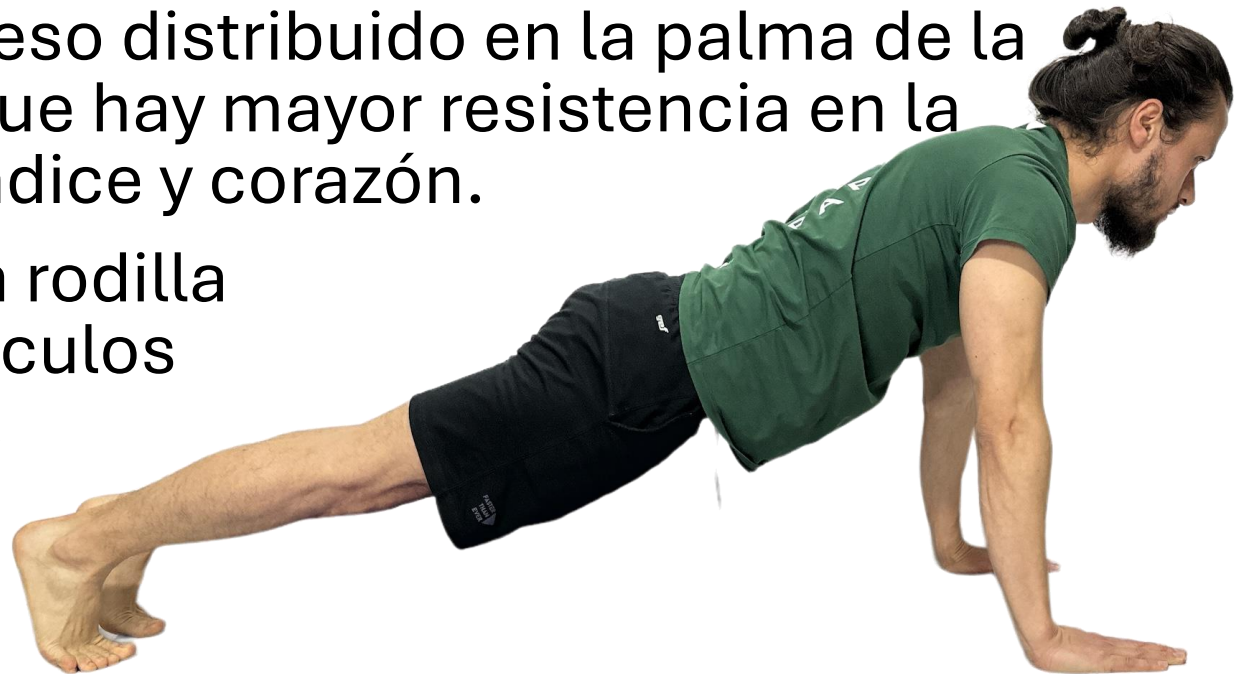
Dejando el pie izquierdo en medio de las manos (manteniendo la firmeza desde Tadasana), inhalar y mantener la inhalación:

- Llevar el pie derecho hacia atrás con la rodilla apoyada en el piso.
- Mantener la espalda lo más recta que sea posible y con la mirada al frente, llevar el pie izquierdo junto al pie derecho para hacer la transición a Uttita Chaturanga Dandasana o postura de la plancha.



UTTHITA CHATURANGA DANDASANA (PLANCHA EXTENDIDA)

- Manteniendo la espalda recta, retener la inhalación de la transición, alargando el cuerpo tratando de alejar la cabeza de los talones.
- Las manos están separadas al ancho de los hombros, con los dedos separados y con el peso distribuido en la palma de la mano teniendo en cuenta que hay mayor resistencia en la base de los dedos pulgar, índice y corazón.
- Las piernas estiradas con la rodilla activada y llevando los músculos isquiotibiales hacia el cielo.



CHATURANGA DANDASANA

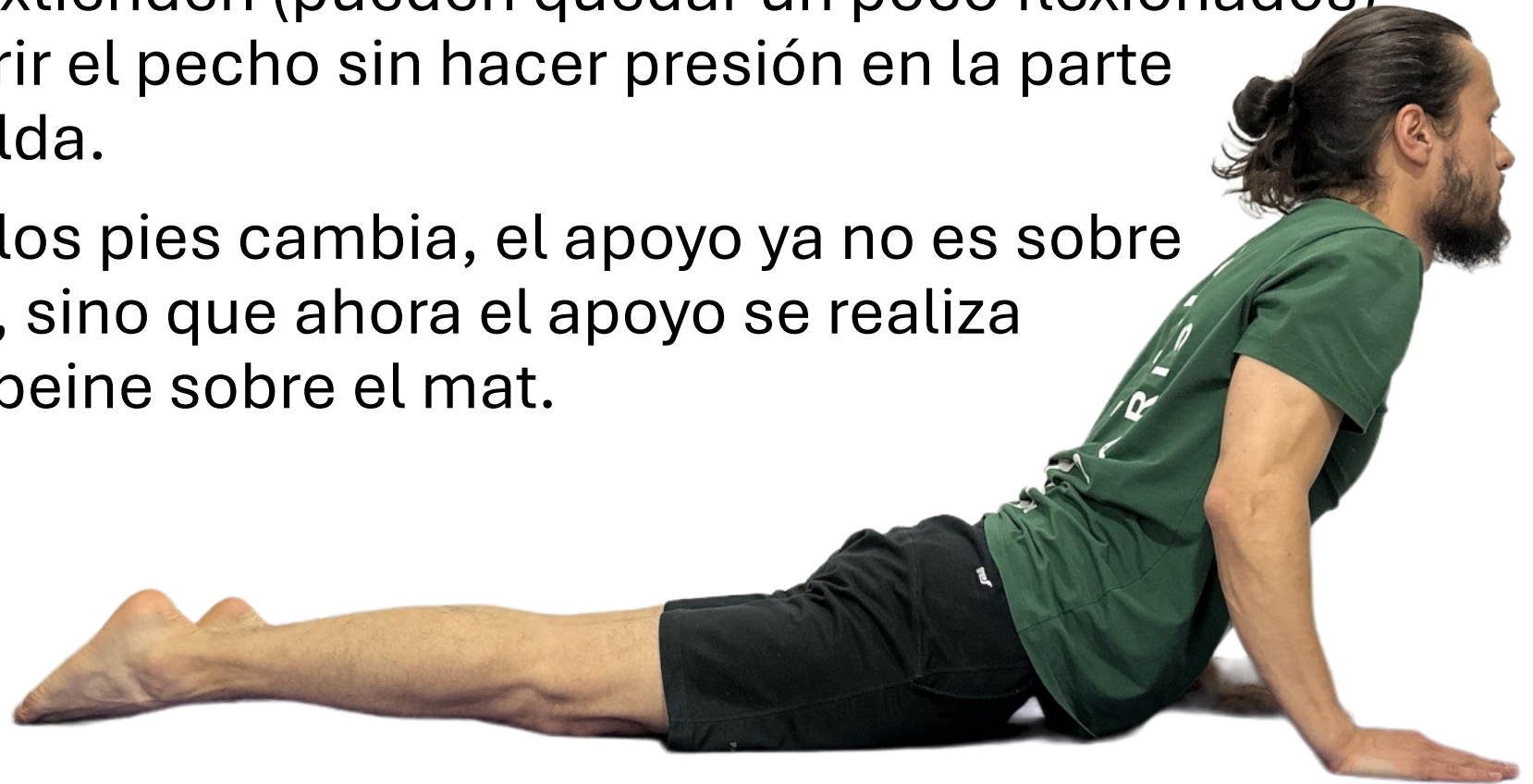
(POSTURA DEL BASTÓN DE 4 APOYOS)

- Exhalar haciendo la transición desde la plancha hasta llegar a Chaturanga Dandasana.
- Pies separados al ancho de la cintura y manos separadas al ancho de los hombros.
- Bajar la espalda recta flexionando los bíceps, llevando los codos hacia atrás y pegados al torso, hasta logran un ángulo de 90 grados.
- Los hombros alejados de la cabeza, cuello alargado y alejando la cabeza de los talones.



BHUJANGASANA (POSTURA DE LA COBRA)

- Inhalar haciendo la transición desde chaturanga dandasana, bajando los muslos hasta tocar el mat.
- Los brazos se extienden (pueden quedar un poco flexionados) hasta lograr abrir el pecho sin hacer presión en la parte baja de la espalda.
- La posición de los pies cambia, el apoyo ya no es sobre los metatarsos, sino que ahora el apoyo se realiza posando el empeine sobre el mat.



ADHO MUKHA SVANASANA

- Exhalar llevando los glúteos hacia el cielo, manteniendo la espalda recta, estirando los brazos y llevando la cabeza al medio de los brazos.
- Hombros rotan hacia afuera y se mantienen lejos de la cabeza.
- Pies y manos apoyados en su totalidad sobre el mat (los talones pueden ir un poco elevados).
- Los pies separados al ancho de la cintura y las manos separadas al ancho de los hombros.
- Los músculos isquiotibiales y los gastrocnemios estirados.



TRANSICIÓN



- Inhalar llevando el pie derecho al frente, en medio de las manos manteniendo la mirada al frente.
- La rodilla izquierda apoyada en el mat.
- Mantener la inhalación y con la espalda recta, llevar el pie izquierdo junto al pie derecho, en medio de las manos.

- Apoyar los pies con firmeza (pies en Tadasana), para ir haciendo la transición a Uttanasana.



UTTANASANA (POSTURA DE LA PINZA DE PIE)

- Exhalar e ir estirando lentamente los músculos isquiotibiales y gastrocnemios (gemelos).
- Mantener la espalda recta
- Activar las rodillas llevando la rótula hacia arriba.
- Evitar llevar las piernas y los glúteos hacia atrás.
- Las manos deben tocar el piso, sin embargo, de no ser posible, puede servir utilizar bloques para apoyar las palmas.



URDHVA HASTASANA (SALUDO HACIA ARRIBA)



- Manteniendo la firmeza en los pies de Tadasana, inhalar elevando las manos hacia el frente hasta llevarlas sobre la cabeza con las palmas enfrentadas y los codos extendidos.
- Mantener el cuello alargado y los hombros alejados de la cabeza. Evitar generar tensión en hombros y cuello.
- Mantener la mirada al frente (centrar la mirada en un punto fijo a la altura de los ojos).



VARIACIÓN: URDHVA NAMASKARASANA (MONTAÑA ASCENDENTE - MANOS NAMASTE)



- Manteniendo la firmeza en los pies de Tadasana, inhalar elevando las manos hasta llevarlas juntar las palmas de las manos sobre la cabeza.
- Mantener el cuello alargado y los hombros alejados de la cabeza. Evitar generar tensión en hombros y cuello.
- Mantener la mirada al frente (centrar la mirada en un punto fijo a la altura de los ojos).
- Finalizar con Namaskarasana en Tadasana llevando las manos al plexo solar.



ASANA PARA MEDITAR AL INICIAR Y AL FINALIZAR LA PRÁCTICA



Sukhasana: sentado sobre los isquiones, con la espalda recta, los hombros alejados de la cabeza, el cuello alargado, llevando la corona al cielo.

Cruzar las piernas procurando que los pies queden debajo de las rodillas y que a su vez las rodillas queden por debajo de la altura de la cintura.

Las manos pueden estar juntas en Namaskara o sobre los muslos.

De ser necesario, se puede hacer uso de **Props:** un cojín de meditación, un bolster o incluso un bloque.



A man with long dark hair tied back, wearing a grey t-shirt and a black digital watch, is shown in a yoga pose with his right hand raised. The background is a blurred outdoor setting with yellow flowers.

**Te felicito por invertir tiempo y
energía en tu salud y bienestar**

NAMASTÉ