



SURYA NAMASKAR

EL SALUDO AL SOL

By ASHA

www.durgamayoga.com



Es una secuencia dinámica de posturas coordinadas con la respiración, que se realizan como un ritual antes de las clases. Una vez que te has familiarizado con él, se practica de forma meditativa para empezar a generar observación y una comunicación profunda en ti, desde tu cuerpo. Surya es el nombre del dios-sol en el panteón hindú. Pero en la filosofía del yoga, el Sol o Surya es un símbolo del Atmán, el Ser. Como ya sabéis el objetivo y medio en el Yoga es la completa Realización del Ser, nuestro Ser. Así al Saludar al Sol, en realidad nos estamos poniendo en esa sintonía de saludar y ponernos al servicio de lo superior en nosotros, nuestra esencia última; que la personalidad pueda ponerse al servicio de la esencia de lo que soy, mi Verdad.

En nuestras clases aprenderemos a **diferenciar la personalidad de lo que es nuestra esencia** poco a poco, a través de la teoría, y sobre todo de la práctica. Lo importante realmente es mantenernos cómo PRESENCIA abierta y silenciosa. Y eso ES. El gesto de juntar las palmas de las manos en el pecho y bajar ligeramente la barbilla, se lo debemos según la tradición al dios-mono Hanumann; que creó el gesto "Namaskar" para agradecer las enseñanzas yóguicas sobre la Vida a Surya, su Maestro. Así al empezar las clases con Namaskar, recordamos practicar yoga desde la humildad, abiertos a aprender, y con profundo respeto.

El saludo clásico consiste en 12 posturas entrelazadas a través del respiración amplia y profunda. Si en una postura se inspira, en la otra se espira, y así sucesivamente. Se empieza y se termina con el mudra del sello, o Anjali mudra. Además siempre vamos a hacer saludos pares para compensar el lado derecho e izquierdo del cuerpo; vamos cambiando de pierna.

Te **recomiendo este vídeo** de yoga de mi canal, para comenzar a practicar, memorizar o pulirlo: <https://youtu.be/R46PLxOSx6c>