

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 37 de yoga desde casa**.

Hoy en esta clase vamos a practicar **SURYA NAMASKAR**, o lo que es lo mismo **EL SALUDO AL SOL**.

**El Saludo al Sol**, son una secuencia de diferentes posturas que se van conjugando con la respiración y que te proporcionarán una práctica muy completa. Ya que vas a trabajar con profundidad tanto **la fuerza, la flexibilidad, la respiración y la concentración**, lo que te permitirá sentirte **radiante de energía**.

Normalmente el **Saludo al Sol** en muchas de las escuelas de hoy en día suele realizarse al comienzo de la clase, a modo de calentamiento. Bien es verdad que se puede realizar cuando quieras. Al principio como calentamiento, en mitad de la clase o incluso al final antes de trabajar la relajación.

Nosotros aquí hoy te lo vamos a enseñar **paso a paso**. En la clase de hoy vas a realizar el **Saludo al Sol** varias veces. Como todo en la vida, es imprescindible utilizar el **sentido común**, es decir al principio debes de ir con más cuidado con las posturas para no hacerte daño, y a medida que vayas avanzando en la práctica puedes ir profundizando más en cada postura.

Tómate tu tiempo para aprenderte bien las posturas y la respiración que va asociada a cada una de ellas. Al principio no te preocupes si no asocias la respiración a la postura, ya sabes que es la práctica la que te va a permitir coger maestría.

Hay muchas escuelas que también van variando al **Saludo al Sol**, catalogándolo en A,B,C, en función de las posturas que van introduciendo o quitando del mismo. Por eso no te preocupes si vas indagando y descubres que no todos realizan las mismas posturas. También puedes encontrar variaciones como el **Saludo a la Luna** que te enseñaremos en otra clase.

Aquí os dejamos con las posturas una a una junto con la respiración correspondiente para que intentes trabajarlo correctamente.

Hoy no vas a encontrar el nombre de cada postura como en las clases anteriores. Céntrate únicamente en la posición y en la respiración.

Vas a realizar 6 vueltas completas del **Saludo al Sol**. Empezarás media vuelta con la pierna derecha y después media vuelta con la pierna izquierda. Cuando hayas hecho el Saludo con las dos piernas, esto será una vuelta. Así hasta 6.

Disfruta del saludo al sol!!!

NAMASTÉ!!



INSPIRA



ESPIRA



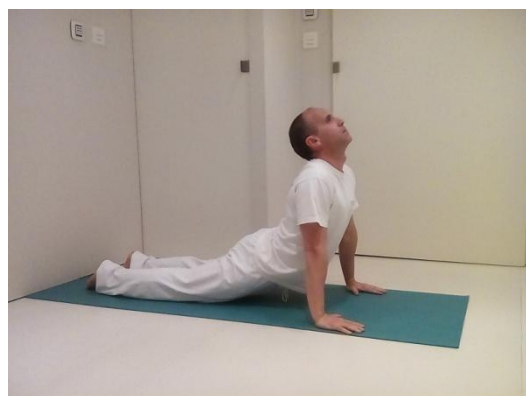
INSPIRA (pierna derecha atrás)



RETENCIÓN DE AIRE



ESPIRA



INSPIRA



ESPIRA



INSPIRA



ESPIRA (pierna derecha hacia delante)



INSPIRA

Y VUELTA A EMPEZAR, AHORA CON LA PIERNA IZQUIERDA.

Quando acabes con la pierna izquierda tendrás completa la primera vuelta. Debes de realizar 6 vueltas. Te aconsejamos que centres primero tu atención en las posturas y después una vez ya las tengas memorizadas, entonces te centres en la respiración de cada postura. No te preocupes, con la práctica es más sencillo de lo que te pueda parecer al principio.

**NOTA:** En la penúltima foto hay un error, es la pierna derecha lo que tiene que ir hacia adelante. Con la pierna que empiezas tirando hacia atrás tienes que acabar tirando hacia adelante.