

SALUTACION AL SOL



1 espirar



4 inspirar



9 contener



2 inspirar



5 contener



10 espirar



6 espirar



7 inspirar



11 inspirar



3 espirar



8 contener



12 espirar

Suryanamaskar

(una salutación al sol)

El nombre viene de «suria», sol, y «namaskar», saludo. He escrito «una» y no «la» salutación al sol porque existen varias variantes.

He elegido la que se enseña en Rishikesh, en el ashram de Swami Sivananda, porque es accesible a cualquiera y muy sencillo de aprender.

La salutación al sol se compone de una sucesión de doce movimientos, que se repiten varias veces una seguida de la otra, para poner en acción toda la musculatura con el fin de que entre en calor y «condicionarla» Para las asanas. Es un ejercicio de puesta en forma ideal, mucho mas rápido que los movimientos de yoga habituales, cuya velocidad de ejecución indicaremos mas adelante.

No obstante, la salutación al sol constituye por si sola un ejercicio completo que puede practicarse perfectamente fuera de la sesión diaria de yoga. Los yoguis la ejecutan tradicionalmente al alba, antes de las asanas. Y que no desconfíen los creyentes, porque no se trata de ninguna oración pagana, ni entra dentro de mis cálculos hacerles ejecutar sin su consentimiento un rito hinduista a otro cualquiera. La salutación al sol es un magnifico ejercicio sin el cual no se concibe una sesión de yoga. Prepara para las asanas y las completa, tonifica la musculatura, acelera y amplía la respiración y el ritmo cardiaco sin provocar fatiga ni ahogo. Si se echa una ojeada al cuadro, puede dar la impresión de que suryanamaskar es bastante complejo, pero no hay que asustarse por nada. En realidad únicamente se compone de seis movimientos que hay que repetir en sentido inverso. Para aprenderlos, empezar por los movimientos 1, 2, 3 y 4, para después dar un salto y aprender las posiciones 10, 11 y 12. Es muy sencillo. A continuación aprender los movimientos 5 al 9. Cuando estén ya aprendidos bastara con situarlos en su lugar correspondiente y vuestra salutación estará completa. Pero antes leed lo que piensa el raja de Aundh, que es un ferviente partidario de la salutación al sol, el cual ha observado sus efectos en si mismo, en su familia, en sus amigos y hasta en los niños de las escuelas de sus territorios.

Efectos

He de prevenir al lector de que todo esto quizás parezca demasiado hermoso para ser verdad, pero a medida que pasa el tiempo voy dando una mayor importancia a suryanamaskar al comprobar los beneficios que proporciona y que confirman las apreciaciones del raja de Aundh, que son las siguientes: Suryanamaskar no ocupa más que unos cuantos minutos al día (de tres a diez minutos).

Suryanamaskar no limita su acción a una sola parte del cuerpo sino que influye en el conjunto del organismo.

Suryanamaskar no cuesta nada, no exige material ni equipo costoso; basta con disponer de dos metros cuadrados de espacio.

Suryanamaskar tonifica el sistema digestivo al estirar y comprimir sucesivamente el abdomen; da masaje a las vísceras (hígado, estómago, bazo, intestinos y riñones), activa la digestión, elimina los estreñimientos y evita la dispepsia.

Suryanamaskar fortalece los músculos abdominales y, de hecho, mantiene los órganos en su sitio. Elimina los estancamientos de sangre en los órganos abdominales.

Suryanamaskar sincroniza el movimiento y la respiración, ventila a fondo los pulmones, oxigena la sangre y desintoxica las vías respiratorias con la expulsión completa del CO₂.

Suryanamaskar aumenta la actividad cardiaca y la irrigación sanguínea en todo el organismo, lo cual es importantísimo para la salud.

Combate la hipertensión y las palpitaciones, tonificando las extremidades.

Suryanamaskar tonifica el sistema nervioso gracias a los sucesivos estiramientos y flexiones de la columna vertebral; regula las funciones del simpático y del parasimpático, favoreciendo el sueño. Mejora la memoria.

Suryanamaskar evita las inquietudes y elimina la ansiedad. Las células nerviosas se recuperan con más lentitud que las otras, pero la practica asidua y regular de Suryanamaskar restablece poco a poco el funcionamiento normal de las mismas.

Suryanamaskar estimula y normaliza la actividad de las glándulas endocrinas -principalmente la tiroides- como consecuencia de los movimientos del cuello.

Suryanamaskar refresca y satina la piel porque esta evacua gran cantidad de toxinas, ya que el ejercicio bien hecho produce una ligera transpiración hasta la aparición de un trasudor. El raja de Aundh recomienda que se llegue a una abundante transpiración; en la India, debido a la temperatura ambiente esto es posible en unos pocos minutos de practica, pero en nuestro caso no es necesario. La epidermis refleja salud, brillo; una piel bien irrigada rejuvenece.

Suryanamaskar fortalece la musculatura de todo el cuerpo: cuello, hombros, brazos, muñecas, dedos, espalda, riñones, faja abdominal, muslos, pantorrillas y tobillos, sin hipertrofiar ni embotar la musculatura. Uno de los medios más sencillos y eficaces para evitar trastornos renales es fortalecer la espalda. Suryanamaskar modifica el aspecto y da nuevos aires, tanto a la joven como a la mujer madura. Los pechos se desarrollan con normalidad, adquieren (o recuperan) firmeza y elasticidad gracias a la estimulación de las glándulas y al fortalecimiento de la musculatura pectoral.

Suryanamaskar regula la actividad del útero y de los ovarios, suprimiendo las irregularidades menstruales y los dolores y facilitando el parto.

Suryanamaskar preve la caída del cabello y reduce la tendencia al encanecimiento.

Suryanamaskar compensa esas nefastas consecuencias de los tacones altos, de los zapatos demasiado estrechos, de los cinturones, cuellos y otras prendas que opriman, mejora la condición de los pies planos y fortalece los tobillos.

Suryanamaskar elimina las adiposidades, sobre todo la grasa «de lujo» que se sitúa en el abdomen, en las caderas, en los muslos, en el cuello y en la papada.

Suryanamaskar reduce el desarrollo anormal de la nuez, gracias a las flexiones del cuello hacia delante y a la compresión rítmica de la tiroides.

Suryanamaskar elimina los malos olores corporales al expulsar las toxinas por los conductos naturales de secreción: piel, pulmones, intestinos y riñones.

Suryanamaskar aumenta la inmunidad a las enfermedades, al fortalecer el organismo.

Suryanamaskar da gracia al cuerpo humano, reduciendo los excesos de grasa sin hipertrofiar la musculatura.

Suryanamaskar da agilidad y naturalidad a los movimientos y prepara para la práctica del deporte en general.

Suryanamaskar proporciona o sostiene un espíritu juvenil, lo cual, de por sí, ya es un inapreciable triunfo. Resulta maravilloso saberse preparado para afrontar la vida y capaz de saborear al máximo las alegrías que proporciona.

En resumen, suryanamaskar proporciona salud, fuerza, eficacia y longevidad a las que tiene derecho todo ser humano.

Como conclusión, el raja de Aundh proclama que: suryanamaskar, practicada lealmente y con perseverancia, sin que por ello se pueda tomar como una panacea, compensa a sus adeptos dándoles una salud soberbia, una energía vibrante y, si se trata de personas de edad, una nueva juventud; mi propia vida y la de los míos continúa- es un canto de felicidad gracias a suryanamaskar. Si usted conoce y practica ya la salutación al sol, ejércitela con más ardor todavía y aumente el número de sesiones diarias. Si no es así, estas páginas se la enseñaran de una manera fácil y agradable.

Consideraciones especiales

Tomaros las medidas: perímetro de los muslos, de la cintura, del pecho, de los bíceps y del cuello. Dentro de unos seis meses volvedlas a tomar y os convenceréis.

Durante unos días, practicad separadamente cada posición; al principio, las que resultan más fáciles. No intentéis llegar a la perfección ya de entrada. Uno de los mayores atractivos de suryanamaskar reside en ir perfeccionando continuamente su ejecución.

RITMO

La mayoría de las descripciones que existen de suryanamaskar carecen de una indicación esencial: el ritmo de los movimientos.

Por eso hay personas que ejecutan la salutación al sol, con toda su buena fe, a la misma velocidad o, mejor dicho, a la misma lentitud que las asanas, lo cual es lamentable.

Cuando conozcáis bien la salutación al Sol, ejecutad los doce movimientos en veinte segundos.

Vuestra primera meta han de ser quince suryanamaskaras en cinco minutos; a los seis meses, cuarenta en diez minutos.

Es una buena media que puede dividirse en dos sesiones, por ejemplo, de cinco minutos por la mañana y otros cinco por la noche antes de ir a la cama. Las señoras dejen de practicar el ejercicio los primeros días de la regla.

Las futuras madres pueden continuar practicando hasta el comienzo del quinto mes. Después del parto consultar con el médico y volver a iniciar la práctica gradualmente.

CONCENTRACION

La concentración es fundamental porque a cada movimiento se requiere la participación activa de la conciencia. No pensar en nada más y evitar las distracciones y las interrupciones. Hay que sostener el ritmo uniforme a lo largo de las sucesivas salutations; las primeras, sobre todo por la mañana, pueden hacerse con mas lentitud y menos empuje porque los músculos todavía están entumecidos. Es recomendable orientarse hacia el Sol de levante. Pensad en el Sol, *concentraos en él* como el dispensador que es de toda la vida sobre la tierra. Toda vuestra energía, incluso la que utilizáis para efectuar esta salutación, proviene de sus rayos. En un momento dado, cada átomo de vuestro cuerpo ha formado parte de una estrella semejante al Sol. Pensad en la potencia cósmica que se manifiesta a través de él. Esta actitud le da al ejercicio un contenido mas elevado, dejando de ser así un mero ejercicio muscular para englobar en él a toda la personalidad.

VARIANTES DE SURYANAMASKAR

Si ya practicáis alguna otra salutación al Sol que os satisface, no hay ningún inconveniente en que continuéis con ella.

Todas sus variantes son validas, pero lo que no se ha de hacer nunca es mezclarlas.

Entre otras, existe una formula mucho más activa, cuya parte central, comprendida entre las dos posiciones en V invertida, se sustituye por un movimiento de zambullida muy gracioso y estimulante, pero que requiere muñecas, brazos y hombros sólidos, una espalda flexible y una buena musculatura abdominal.

RESPIRACION

Es fundamental sincronizar las respiraciones y los movimientos. Y aquí nuevamente la complicación no es más que pura apariencia, porque se sincronizan con toda facilidad y lo complicado seria precisamente hacerlo de otra forma, porque rápidamente se sofocaría el que lo hiciera. Si el adepto acompasa sus movimientos y su respiración, podrá ejecutar sus salutations sin ahogos ni fatiga.

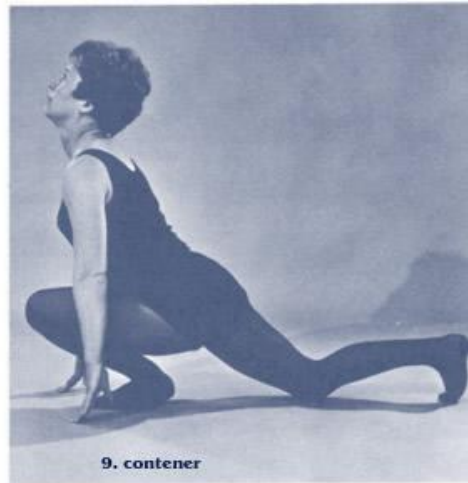
Para facilitar la memorización, consultar el cuadro esquemático que reproducimos en el que se indica la secuencia respiración-posición. Al principio, mientras no estéis perfectamente familiarizados con los movimientos, no prestar atención a las indicaciones que se refieren a la respiración y dejar que esta vaya por su cuenta con toda naturalidad.



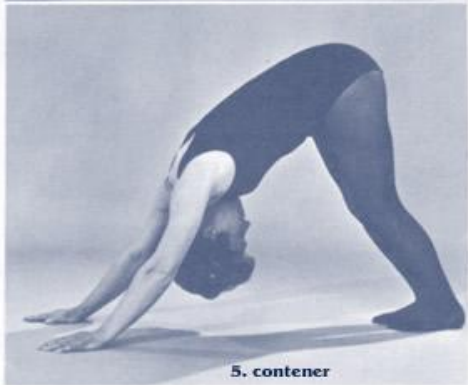
1. espirar



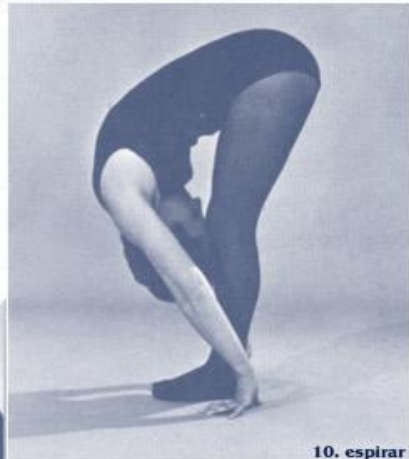
4. Inspirar



9. contener



5. contener



10. espirar



2. Inspirar



6. espirar



7. Inspirar



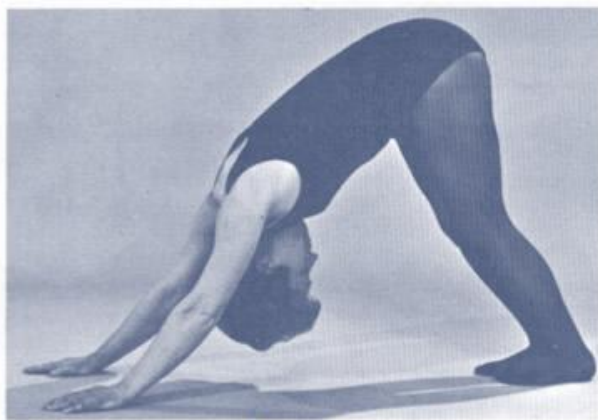
11. Inspirar



12. espirar



3. espirar



8. contener

Errores en la ejecución de las posturas que se deben corregir en el entrenamiento:

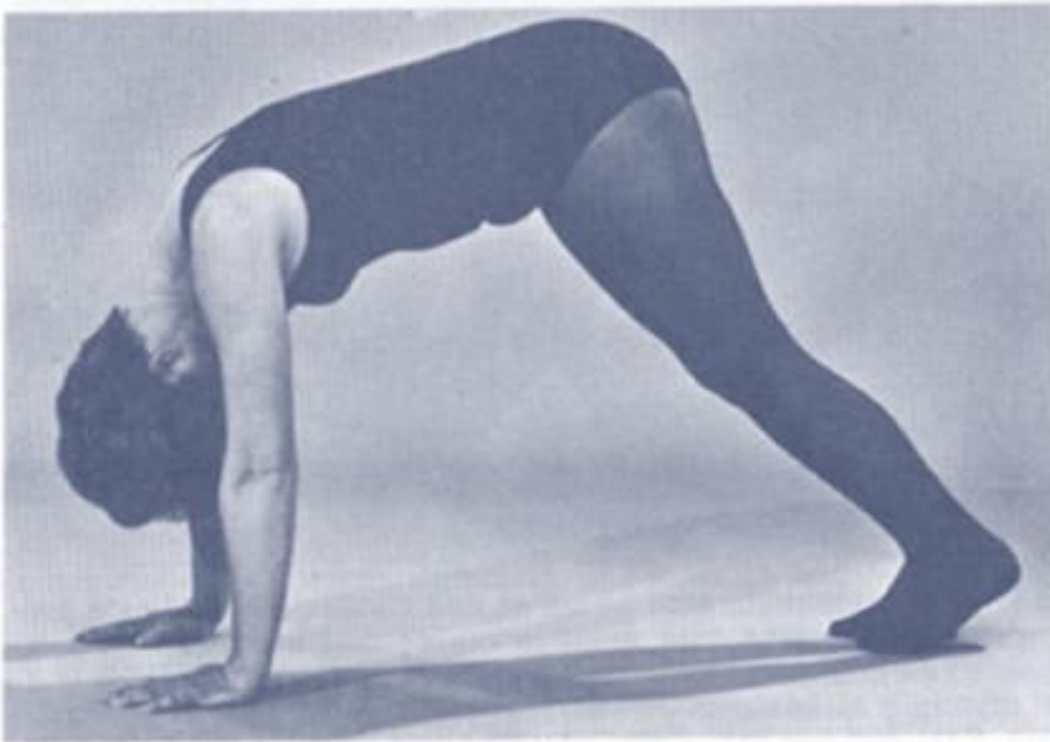


La frente no se dirige hacia las rodillas con lo que la flexión queda reducida en buena parte y la tiroides no está sometida a la presión del esternón

Los pulgares no están enganchados
La espalda no está estirada



La cabeza no está levantada y la tibia no permanece en sentido perpendicular al suelo



Los talones no están contra el suelo. El cuerpo no forma una V invertida porque la mirada no se dirige hacia el ombligo. En esta posición la espalda no está estirada