

## SALUTACIÓ AL SOL *sūria namaskār*

El saludo al sol (o *sūria namaskār*) es una de las secuencias de posturas del *hatha yoga*.



Se puede realizar:

- 1) al principio de una sesión de yoga como precalentamiento, o
- 2) como una práctica de yoga en sí misma.

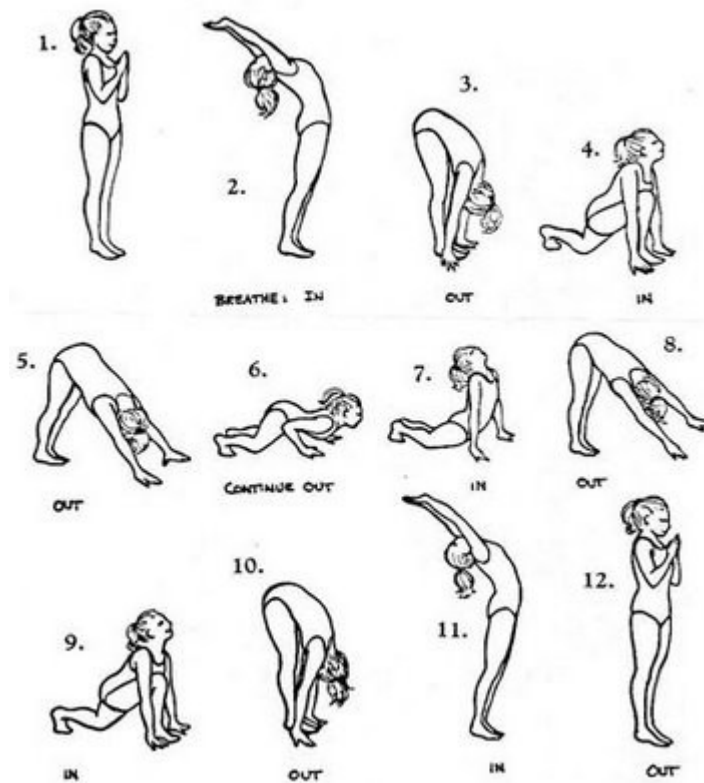
En idioma sánscrito se denomina *sūriyanamaskāra*, siendo *Sūria* el dios del Sol, *namah*: ‘reverencias postradas’, y *kāra*: ‘realizar’.

### Práctica

La base física de la práctica combina doce *āsanas* en una serie realizada de manera dinámica. Estos *āsanas* están ordenados de tal manera que alternativamente estiren la columna hacia adelante y hacia atrás. Cuando se realiza de la manera usual, cada *āsana* se realiza con una respiración alternada de *inhalación* y *exhalación* (excepto en el sexto *āsana*, en que la respiración se debe mantener suspendida). Una ronda completa de *sūria namaskāra* posee dos grupos de estas doce posturas, con un cambio en el segundo grupo (de manera que cada vez se adelante una pierna distinta).

Los practicantes del *Sūria namaskāra*, como parte de la tradición moderna del yoga, prefieren realizarlo exclusivamente al amanecer, que los yoguis ortodoxos consideran un momento “favorable” desde el punto de vista espiritual.

Se comienza de pie, con los pies juntos, el rostro mirando al este y las manos unidas en el centro del pecho, en actitud de respeto hacia el Sol, mientras se realiza una profunda espiración.



## Requisitos y precauciones

El *sūria namaskāra* es una práctica fácil y pacífica. Esto la hace practicable para personas de todas las edades y niveles. Sin embargo, algunos profesores de yoga recomiendan practicarlo varias horas después de comer, no practicarlo demasiado tiempo, y descansar adecuadamente luego de la secuencia. Generalmente los practicantes descansan en *shavasana* (la postura del cadáver) mientras permiten que su respiración y pulso vuelvan a la normalidad.

Como sucede con cualquier [ejercicio](#), el máximo beneficio se obtiene al practicarlo de manera periódica, y no con una práctica excesiva en una sola sesión.

## Resumen de la serie

### Mantras y chakras

Mientras el practicante realiza el saludo al sol, durante cada posición debe recitar (mentalmente, ya que utilizará el sistema respiratorio en aspirar y espirar de manera lo más regular y pausada posible) en los siguientes *bīyas* ('semillas' de mantras) y *mantras*. Al mismo tiempo debe visualizar los *chakras* correspondientes.

Orden	Āsana	Respiración	Semilla	Mantra	Chakra
1	Pranamasana	exhalar	<i>om hrām</i>	<i>om mītrāya namaḥ</i>	Anahata (corazón) verde
2	Hasta uttanasana	inhalar	<i>om hrīm</i>	<i>om ravaye namaḥ</i>	Vishuddhi (garganta) violeta
3	Padahastanasana	exhalar	<i>om hrūm</i>	<i>om sūryāya namaḥ</i>	Swadhisthana (hueso púbico) anaranjado
4	Ashwa sanchalanasana	inhalar	<i>om hraim</i>	<i>om bhānave namaḥ</i>	Āgña (tercer ojo)
5	Parvatasana	exhalar	<i>om hraum</i>	<i>om khagāya namaḥ</i>	Vishuddhi (garganta) violeta
6	Ashtanga namaskara	suspender	<i>om hraḥ</i>	<i>om puṣṇe namaḥ</i>	Manipura (ombligo) rojo
7	Bhujangasana	inhalar	<i>om hrām</i>	<i>om hiraṇya garbhāya namaḥ</i>	Swadhisthana (hueso púbico) anaranjado
8	Parvatasana	exhalar	<i>om hrīm</i>	<i>om marīcaye namaḥ</i>	Vishuddhi (garganta) violeta
9	Ashwa sanchalanasana	inhalar	<i>om hrūm</i>	<i>om ādityāya namaḥ</i>	Āgña (tercer ojo)
10	Padahastanasana	exhalar	<i>om hraim</i>	<i>om savitre namaḥ</i>	Swadhisthana (hueso púbico) anaranjado
11	Hasta uttanasana	inhalar	<i>om hraum</i>	<i>om arkāya namaḥ</i>	Vishuddhi (garganta) violeta
12	Pranamasana	exhalar	<i>om hraḥ</i>	<i>om bhāskarāya namaḥ</i>	Anahata (corazón) verde

### Historia del Sūria Namaskār

Desde mediados del siglo XX en los libros de yoga se pueden encontrar numerosas afirmaciones acerca de que esta secuencia yóguica tiene un origen muy antiguo, incluso védico. Sin embargo, ha sido imposible encontrar alguna referencia en los antiguos textos de yoga (como el *Gheranda samhitā* o el *Yoga pradīpika*).

Existe un *Sūria namaskār mantra* (oración de reverencia al dios del Sol), con doce *mantras* y doce *bīyas* ('semillas', sílabas místicas originadoras de oraciones), pero no tiene ninguna referencia a algún *āsana*.

También se conoce un *Sūria namaskār vidhi* (preceptos acerca de las reverencias al dios del Sol), pero no tiene ninguna referencia a ningún *āsana*.

En realidad, esta secuencia de posturas yóguicas basadas en un práctico método cinético es una invención del siglo XX, del político hindú Bala Sahib. Lo ideó y desarrolló en 1929, basado en el *vyāya* (la práctica de los luchadores profesionales, para desarrollar masa muscular y flexibilidad).

Sólo obtuvo popularidad en 1937, cuando la periodista británica (admiradora suya) Louise Morgan vivió en su palacio en Aundh (Majarastra, en la India) y aprendió esta serie. Ella se encargó de redactar la explicación de esta práctica, la hizo publicar y también le escribió el prefacio. El libro fue publicado al año siguiente (1938) por J. M. Dent & Sons (de Londres), pagado con fondos de Bala Sahib: *The Ten Point Way to Health* (el sendero de diez puntos hacia la salud). Lo firmó con el rimbombante título de "Rey de Aundh".

Después del final de la Segunda Guerra Mundial, la secuencia se difundió a EE. UU. y luego al resto de Occidente. Incluso llegó a creerse que se trataba de una práctica yóguica antigua, proveniente de algún tipo de linaje espiritual.

En el día de hoy, la rutina *Sūria namaskār* de Bala Sahib sigue siendo el ejercicio cardiovascular preferido por los antiguos luchadores de la India, como un método seguro para mantener su físico y su peso.