



## **SALUDOS AL SOL (SURYA NAMASKAR)**



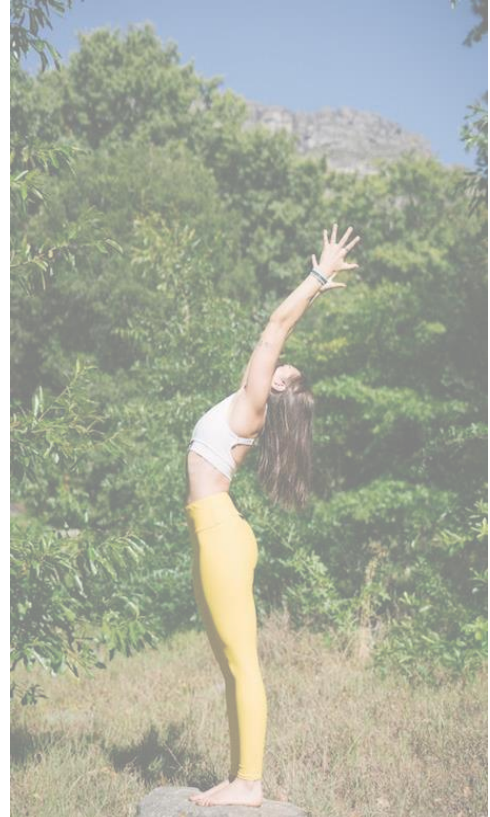
“El sol simboliza la luz y el conocimiento, es una danza o ritual para abrirse a esta fuente de vida y bienestar”



## Introducción

Cuando hablamos del saludo al sol, nos referimos que el sol es vida, el sol es nuestro gran padre, dulce madre y buen amigo, es un óptimo estímulo, es nuestro fuerte señor, nos da la belleza interior y exterior: nosotros le damos las gracias y lo alabamos por su generosidad y los estímulos que nos da, su pureza, la nutrición y la belleza. En este concepto inicial conoceremos un breve resumen de su historia.

Los grandes maestros aún realizan este ritual y han practicado por miles de años esta práctica, demostrando una disciplina de bienestar, cuidando, fortaleciendo el cuerpo a través de la mente el espíritu y la respiración. Se ha transmitido de generación en generación con el propósito de guiar al ser humano a un camino de sanación mental, protegernos del estrés del diario vivir, problemas de salud hasta llegar a un equilibrio mental, para una vida tranquila y en paz.



Finalmente, quiero compartir mi experiencia en este texto los beneficios que nos entrega el saludo al sol, e invitarlos a conocer, los hábitos de bienestar que genera en nuestro cuerpo y así, cada vez que comiences esta práctica lograras calentar y lubricar músculos y articulaciones. Todo ello combinado con la respiración, que nos ayuda a generar calor y energía corporal.

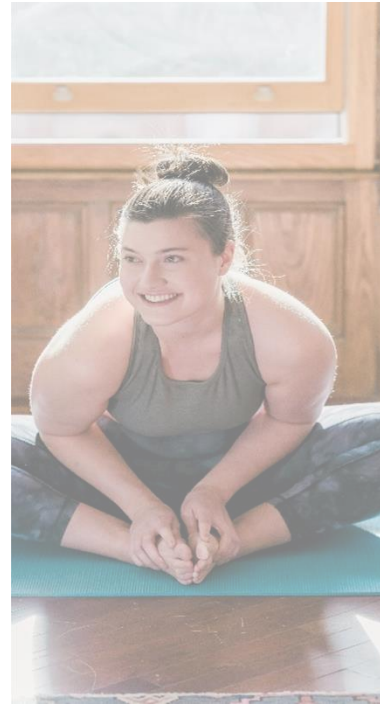


## Desarrollo

### Mi experiencia:

Cuando los caminos se abren para un bienestar, y quieres mejorar tu estilo de vida, llega a ti, el yoga, es de suma importancia comenzar con el saludo al sol, cada vez que realices tus prácticas.

1. En este camino he aprendido conocer el beneficio del saludo al sol marcando los movimientos y respiración sintiendo mi cuerpo, con tranquilidad y en silencio, alcanzando a un estado de relajación.
- 2.- Me ayudó a fortalecer la concentración a través de la inhalación y exhalación por la nariz.
- 3.- Cada día, mejorando en mis posturas para el desarrollo de mi fuerza y resistencias.
- 4.- Permite despertar el cuerpo, trabajando la flexibilidad en mis articulaciones.
- 5.- Cada movimiento logré conocer mi cuerpo, qué quiere y que necesita, fortaleciendo columna, mis músculos, ligamentos etc.
- 6.- Te invito a qué te animes y forma este hábito como un ritual y veras como tu cuerpo, mente y espíritu, comienza a cambiar, afrontando el día con más fuerza, tranquilidad y paz interior.



***“Deja que tu práctica sea una celebración de la vida”.-Seido lee de Barros.***



## Conclusión

Puedo concluir en este recorrido de conocimiento al saludo al sol, mencionando los infinitos beneficios, física y mental que busca el equilibrio y la armonía entre cuerpo, mente y espíritu.

Es por este motivo, que me incline a compartir mi experiencia, aplicando y explorando el efecto positivo del saludo al sol como nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Al conectar con nuestra respiración y con los movimientos suaves y fluidos, logramos relajar nuestra mente y liberar tensiones acumuladas en nuestro cuerpo.



Por último, te invito a conocer esta práctica sencilla, pero confortante para nuestro bienestar.



## Agradecimientos

Quiero agradecer a mis maestros, por ser mi guía en esta disciplina que me han permitido instruirme, como futura maestra de yoga. En este nuevo camino cada día tataré de transmitir estas enseñanzas a mis alumnos/as con humildad para sembrar esa semilla del yoga en sus conciencias.

## Bibliografía

- [https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag85184/SURYANAMASKARAM\\_Saludo\\_al\\_Sol.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag85184/SURYANAMASKARAM_Saludo_al_Sol.pdf)
- <https://www.alcaniz.es/attachments/article/1304/suryanamaskar.pdf>

Paola Valenzuela Toro  
Profesora Enseñanza Básica.  
Chillán Viejo, Ñuble.