

## **Surya Namaskar**

**Surya: sol Namaskar: saludo**

Surya Namaskar es un ejemplo de una Vinyasa Krama: secuenciación gradual, por pasos. El saludo al sol es una parte de la práctica religiosa del yogui y viene de tiempos inmemoriales. Es una forma de saludar al sol, quien tiene una enorme carga energética, la cual es vital para la humanidad.

El saludo al sol nos da movilidad, sentido de alerta, rapidez, agilidad, flexibilidad, resistencia, condición física, refinamiento y libertad mientras se desarrollan la voluntad y la fuerza física. Es una práctica que se puede adecuar a cualquier individuo, sin importar edad o condición. Mejora la circulación sanguínea. El cerebro aletargado comienza a activarse y la mente se refresca. Es tal cual un lavado de cerebro, por medio del cual uno ve con mayor lucidez y optimismo. Es por esto que la gente joven disfruta de esta práctica y sienten gran satisfacción a través del esfuerzo realizado.

El sistema Iyengar utiliza el saludo al sol de una forma totalmente libre y juiciosa para que sea desarrollada por el alumno de una forma gradual.

Como contraindicación, no se recomienda esta práctica a aquellas personas que tienen problemas cardiacos. Tampoco se recomienda para personas diabéticas, con alta presión, problemas de espalda y agotamiento.

Las mujeres embarazadas y con menstruación deben evitar los saludos al sol. Sin embargo todas las asanas, excepto la 6 y 7 pueden ser practicadas independientemente sin los saltos, evitando los movimientos rápidos.

Las posturas deben aprenderse de forma separada antes de secuenciarlas. Para principiantes es preferible incluir Surya Namaskar después de las posturas de pie, pues el cuerpo se encuentra ya más flexible y móvil.

Un elemento muy importante es la respiración, la cual se coordina con cada cambio de postura. En general las inhalaciones vienen de la mano de las extensiones (de cualquier articulación) y las exhalaciones van junto con las flexiones (de cualquier articulación). Esto es así, pues la respiración promueve al movimiento y viceversa en eficacia y capacidad.

Pueden intercalarse tantas posturas como nos de nuestra imaginación a la secuencia del saludo al Sol ya preestablecida.

Por ejemplo: Después del quinto paso se puede hacer Utthita Trikonasana y al finalizar la postura se puede regresar al estadio cinco y proceder al paso seis y así sucesivamente hasta terminar el ciclo.

El saludo al Sol se integra a la práctica religiosa hinduista, que viene de tiempos inmemoriales. Cada ciclo es una ofrenda y un saludo devocional al Dios del Sol en movimiento, por la tremenda energía vital que aporta a la raza humana y a los seres vivos en general.

En esta práctica, primero se menciona uno de los 12 nombres del Dios del Sol y luego se procede a la salutación:

1. Aum Mitraya Namah y un ciclo de saludo al Sol.
2. Aum Ravaye Namah y un ciclo de saludo al Sol.
3. Aum Suryaya Namah y un ciclo de saludo al Sol.
4. Aum Bhanave Namah ...
5. Aum Khagaya Namah...
6. Aum Pusne Namah...
7. Aum Hiranyagarbhaya Namah...
8. Aum Marichaye Namah...
9. Aum Adityaya Namah...
10. Aum Savitre Namah...
11. Aum Arkaya Namah...
12. Aum Bhaskaraka Namah...

Al término de los doce saludos, se recita:

***Aum Shri Savitru Surya Narayanaya Namah***

El Surya Namaskar básico para principiantes incluye la siguiente secuencia de asanas:

1. Tadasana o Samasthiti
2. Namaskarasana
3. Urdhva Hastasana
4. Uttanasana
5. Adho Mukha Svanasana
6. Urdhva Mukha Svanasana
7. Chaturanga Dandasana
8. Urdhva Mukha Svanasana
9. Adho Mukha Svanasana
10. Uttanasana
11. Urdhva Hastasana o Urdha Namaskarasana
12. Namaskarasana
13. Tadasana o Samasthiti

Esto completa un ciclo y puede ser repetido uno tras otro. Normalmente es repetido 12 veces recitando los 12 nombres del Dios Sol.

\*Ver los nombres de Surya en "Preliminary Course", pag. 108

Ejemplo de Surya Namaskar para practicantes avanzados:

1. Tadasana o
2. Samasthiti
3. Urdhva Hastasana
4. Uttanasana
5. Chaturanga Dandasana
6. Urdhva Mukha Svanasana
7. Adho Mukha Svanasana
8. Lolasana
9. Dandasana
10. Paschimottanasana

Y regresar a Samasthiti en secuencia revertida.

BKS Iyengar dejó de enseñar de esta manera en los años 40's, pues se dio cuenta que tenía que lograr que el estudiante mantuviera su energía intacta para que pudieran concentrarse en las diferentes partes del cuerpo necesarias en cada postura, y que pudieran usar su mente para penetrar sus cuerpos a través del auto-estudio y profundidad. También dejó de enseñar a través de "Vinyasa Krama", pues sus alumnos, pasando la edad de 30 o 40 años, comenzaron a abandonar las clases, por lo tanto decidió enseñar hacia un nivel más profundo y dejar la práctica meramente física. Los practicantes dejaron de acceder sólo la periferia a través de la práctica de vinyasa, para penetrar hacia la mente, la inteligencia y la consciencia, por medio de la observación. Esta nueva forma de enseñanza quizá no fue más atractiva para el espectador en un principio, pero aumentó el respeto por el arte del yoga, al poder admirar también lo no visible y audible en su ejecución.

Las cualidades que desarrolla el practicante que realiza Saludos al Sol son:

- Coordinación de la respiración (Prana) y el movimiento
- Visión (Drsti)
- Secuencia gradual con propósito (Vinyasa Krama)
- Percepción consciente (Prajna)

La palabra **Vinyasa** se divide en dos: **Vi** significa separar y **Nyasa** significar acomodar. Vinyasa luego significa separar y acomodar en un orden secuencial.

Guruji llegó a la conclusión que las posturas a través de saltos se quedan solo en la capa periférica y Vinyasa, sin embargo, logra penetrar y alcanzar el estado final del asana. Vinyasa puede ser una secuencia ordenada con el propósito de preparar al cuerpo, la mente, al intelecto y a la consciencia para ir a una postura determinada.

Por ejemplo para ir a Salamba Sirsasana:

1. Adho Mukha Svanasana
2. Uttanasana
3. Prasarita Padottanasana
4. Janu Sirsasana
5. Salamba Sirsasana

Y al salir de la postura realizar la secuencia en reversa.

Así como existe Vinyasa como orden secuencial, existe también Visamanyasa, que quiere decir secuencia irregular o en desorden y sirve para retar al practicante.

Vinyasa puede realizarse también en Pranayama, en Mantra Japa (repetición de mantras) y en Dhyana, meditación, pero a niveles más sutiles.

"Yoga es un Darsana, un espejo para mirarnos a nosotros mismos desde dentro.

El control de la mente es yoga.

Cuando la mente es controlada, aquietada y silenciada, lo que queda es el alma. Esta es la búsqueda del alma, la chispa de divinidad dentro de nosotros, lo cual es el verdadero propósito del Yoga”

BKS Iyengar

Bibliografía:

“Basic Guidelines for teachers of yoga” BKS Iyengar

“Astadala Yogamala, Vol. 1” BKS Iyengar

“Preliminary Course” Geeta Iyengar