

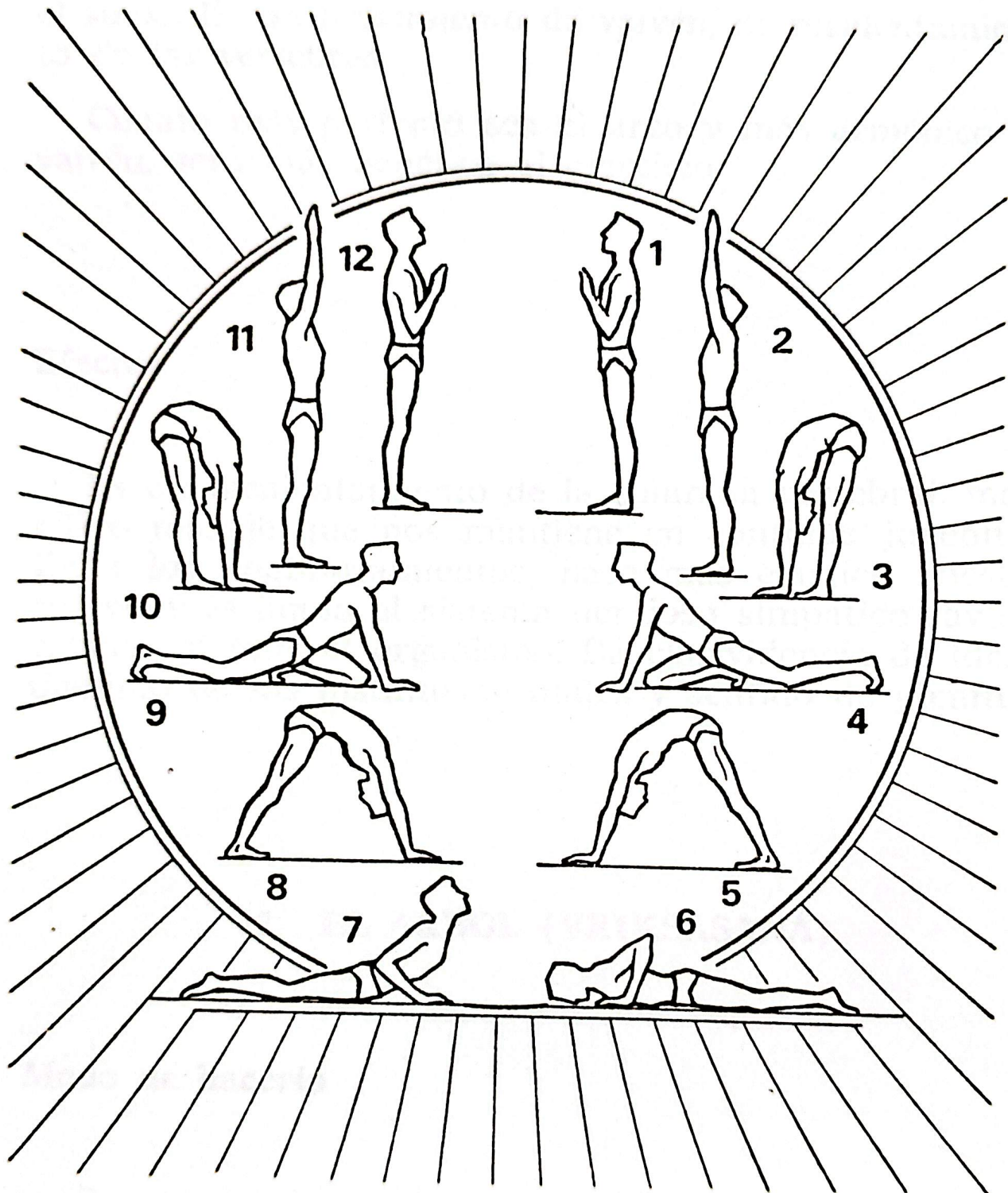
10. SALUTACION AL SOL (SURYANAMASKAR)

Modo de hacerlo

Es un movimiento compuesto, lleno de armonía.

Puesto en pie serenamente y mirando en dirección al Este, juntas las manos junto al pecho en actitud orante, pies juntos, siguiendo las indicaciones de la figura número 12. Eleva después los brazos y la cabeza suavemente, lo más alto posible, inspirando profundamente, juntas aún las palmas de las manos. Flexiona después el tronco a la vez que bajas las manos y las separas para adquirir la posición del gran saludo. Contén el aliento. En esta posición te mantienes un momento, evitando siempre la fatiga. Retira después tu pierna izquierda hacia atrás, tocando el suelo con la rodilla, flexionando la derecha y apoyando el tronco sobre las

manos, y manteniendo la cabeza erguida, mirando al horizonte.



Salutación al Sol. (Figura núm. 12)

Retira ahora tu pierna derecha hacia atrás, y con las dos piernas juntas, eleva el tronco, formando a ser posible un ángulo recto. Espira profundamente.

Baja después, a pulso sobre tus manos, hasta quedar pegado al suelo, manteniendo los pulmones vacíos. Vuelve de nuevo hacia atrás, haciendo los ejercicios a la inversa, hasta llegar de nuevo a la posición primitiva (sigue las indicaciones de la figura). 7 inspirar, 8 retener, 9 espirar, 10 mantener vacíos los pulmones y 11 inspirar, siguiendo luego por la 3.

Efectos

Practicado este *asana* varias veces (de ocho a doce), sirve para dar elasticidad al cuerpo y armonía rítmica a tu persona. Dará esbeltez aristocrática a tu figura, y concentra tu espíritu en el silencio interior. Produce calma y serenidad, activa el recalentamiento muscular, ya que hace trabajar todos los músculos y vértebras. Activa la irrigación sanguínea, disipa la niebla de la mente, da vigor y brillo a la mirada y luminosidad al rostro. Es un buen ejercicio como principio de los *asanas*. Sirve a la vez para concentrar el espíritu.