

Surya Namaskara – Saluto al Sole

Sequenza appartenete alla tradizione dello Yoga.



Questa sequenza oltre ad essere una classe di Yoga completa, può essere usata anche come riscaldamento o scioglimento prima di una classe di Yoga.

Ha un effetto energizzante e tonificante, conferisce elasticità al corpo, rinforza le articolazioni, la sincronizzazione del respiro con il movimento porta a ridurre lo stress, stimola la concentrazione e la memoria, rafforza il sistema immunitario, stimola il metabolismo, migliora il sistema ghiandolare e digestivo, riattiva la circolazione, regolarizza l'attività cardiaca, riduce l'insonnia. Questa sequenza può essere ripetuta più volte.

Preparazione.

Prima di iniziare la sequenza, recitare i seguenti Mantra Solari:

1. OM MITRAYA NAMAHA;
2. OM RAVAYE NAMAHA;
3. OM SURYAYA NAMAHA;
4. OM BHANAVE NAMAHA;
5. OM KHAGAYA NAMAHA;
6. OM PUSHNE NAMAHA;
7. OM HIRANYAGARBHAYA NAMAHA;
8. OM MARICHAYE NAMAHA;
9. OM ADITYAYA NAMAHA;
10. OM SAVITRE NAMAHA;
11. OM ARKAYA NAMAHA;
12. OM BHASKARAYA NAMAHA.



Vediamo le singole posizioni.

Le tecniche vanno eseguite sempre con gli **occhi chiusi** (una volta appresa e memorizzata la sequenza).

Il respiro guida il tempo necessario per assumere una posizione e passare alla successiva.

In uno stato più avanzato durante l'esecuzione della tecnica:

- si può portare la **concentrazione sul Chakra** abbinato alla posizione;
- **recitare il Bija Mantra** associato all'Asana.



1) In piedi con le gambe tese ed unite, le mani poggiano sullo sterno con i palmi uniti in Namaskar Mudra. Solo in questa tecnica si rimane per un ciclo di respiro completo.

Inspirare ed **Espirare** lentamente.

Bija Mantra: OM HRAM.

Concentrazione: Anahata Chakra (al centro del cuore).





2) Sollevare le braccia portando la schiena indietro, le dita delle mani rimangono unite ed i palmi sono rivolti in avanti.

Inspirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRIM.

Concentrazione: Vishuddha Chakra (al centro del Collo).



3) Piegarsi in avanti portando le mani ai piedi ed avvicinando la testa alle ginocchia.

Espirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRUM.

Concentrazione: Swadhisthana Chakra (zona dei genitali).





4) Le mani sono a terra ai lati del corpo per sostenere lo spostamento indietro della gamba destra che poggerà sulla punta del piede, la gamba sinistra è piegata all'altezza del ginocchio che è rivolto in avanti. La testa viene portata indietro mentre le spalle rimangono diritte.

Inspirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRAIM.

Concentrazione: Ajna Chakra (tra le sopracciglia).



5) Passare in Svanasana: le gambe sono aperte ad una larghezza superiore a quella dei fianchi, in contatto con il pavimento ad un'apertura pari a quella delle spalle. Il bacino è sollevato verso l'alto, le gambe sono tese, i talloni in contatto con il pavimento, il mento è spinto verso il torace, la testa è in linea con le braccia. Nella posizione finale il peso del corpo è equamente distribuito tra gambe e braccia, e queste insieme al pavimento formano un triangolo.

Espirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRAUM.

Concentrazione: Vishudda Chakra (al centro del collo).





6) Portarsi verso il pavimento, chiudendo le gambe, le dita dei piedi e le ginocchia poggiano a terra, il mento va' in contatto con il terreno seguito dal busto che scivola in avanti fino a rimanere leggermente sollevato dal suolo o poggiato.

Apnea negativa a polmoni vuoti del respiro.

Bija Mantra: OM HRAHA.

Concentrazione: Manipura Chakra (zona dell'ombelico).



7) Passare in Bhujangasana: le gambe distese ed unite, le caviglie in contatto, le braccia piegate, le mani sotto le spalle ed il mento poggiato sul pavimento, sollevare ed inarcare con molta attenzione la colonna vertebrale indietro, le braccia sono tese, la testa spinta il più possibile indietro ed il bacino che rimane in contatto con il pavimento.

Inspirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRAM.

Concentrazione: Swadhisthana Chakra (zona dei genitali).





8) Portarsi in Svanasana: le gambe sono aperte ad una larghezza superiore a quella dei fianchi, in contatto con il pavimento ad un'apertura pari a quella delle spalle. Il bacino è sollevato verso l'alto, le gambe sono tese, i talloni in contatto con il pavimento, il mento è spinto verso il torace, la testa è in linea con le braccia. Nella posizione finale il peso del corpo è equamente distribuito tra gambe e braccia, e queste insieme al pavimento formano un triangolo.

Espirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRIM.

Concentrazione: Vishuddha Chakra (al centro del collo).



9) Le mani sono a terra ai lati del corpo per sostenere lo spostamento indietro della gamba sinistra che poggerà sulla punta del piede, la gamba destra è piegata all'altezza del ginocchio che è rivolto in avanti. La testa viene portata indietro mentre le spalle rimangono dritte.

Inspirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRUM.

Concentrazione: Ajna Chakra (tra le sopracciglia).





10) Piegarsi in avanti portando le mani ai piedi ed avvicinando la testa alle ginocchia.

Espirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRAIM.

Concentrazione: Swadhisthana Chakra (zona dei genitali).



11) Sollevare le braccia portando la schiena indietro, le dita delle mani rimangono unite ed i palmi sono rivolti in avanti.

Inspirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRAUM.

Concentrazione: Vishuddha Chakra (al centro del collo).





12) Tornare nella posizione di partenza, con le mani con i palmi uniti in Namaskar Mudra poggiate sullo sterno.

Espirare lentamente durante il movimento.

Bija Mantra: OM HRAHA.

Concentrazione: Anahata Chakra (al centro del cuore).

Ripetere la sequenza.

