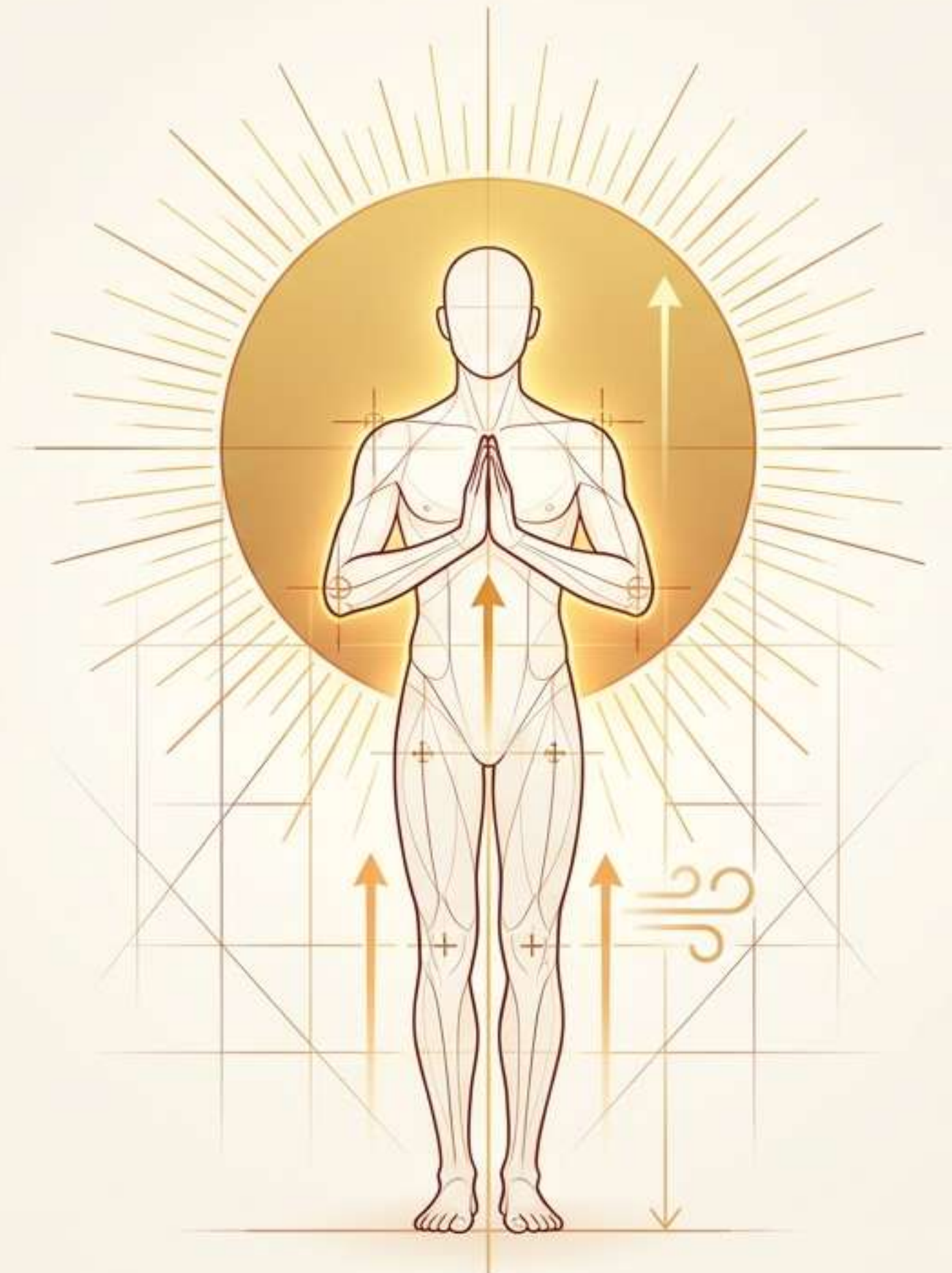




Sūrya Namaskār: Anatomía, Energía y Pedagogía

Definición y Etimología

Sūrya (Sol) + Namaskār (Saludo, reverencia, ofrecimiento).

Filosofía

El Sol representa la fuente de luz, calor, vitalidad y consciencia. Esta secuencia dinámica de 12 posiciones no es solo un ejercicio físico, sino un reconocimiento de la energía vital que sostiene al organismo.

El Principio Biomecánico

Extensión = Inhalación.
Flexión = Exhalación.

Anatomíasana

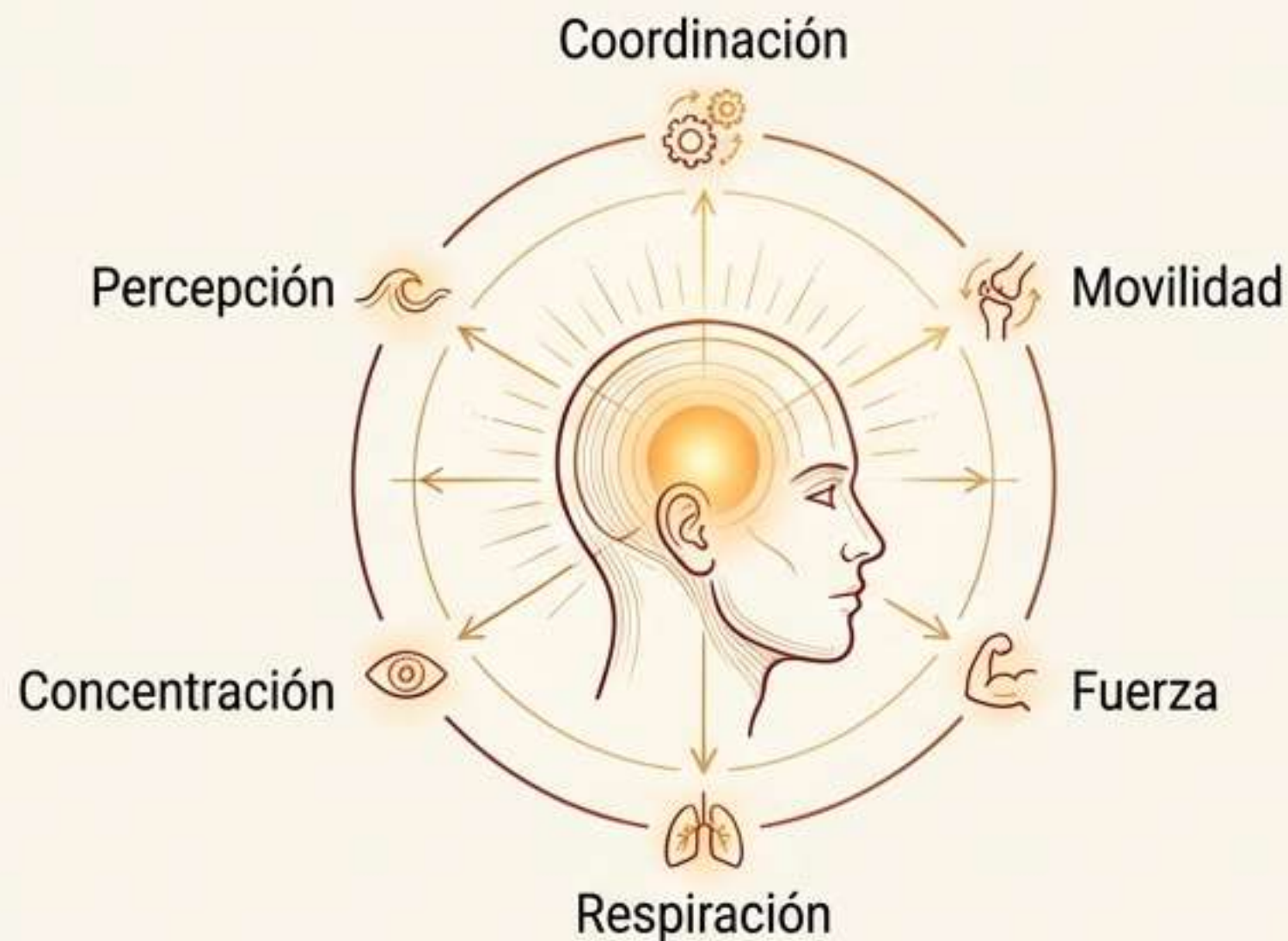
Flexión = Exhalación.
Inicia y finaliza siempre en Tādāsana.

Aplicación

Calentamiento para āsanas, práctica de movilidad completa o preparación directa para la meditación.



Preparación del Espacio, el Cuerpo y la Intención



La Intención

- **Integrar** movimiento, **respiración consciente** y atención mental.
- **Coordinar** el sistema neuromuscular equilibrando activación y relajación.
- **Regla de Oro:** El movimiento nace del **ritmo respiratorio**, no de la rapidez.

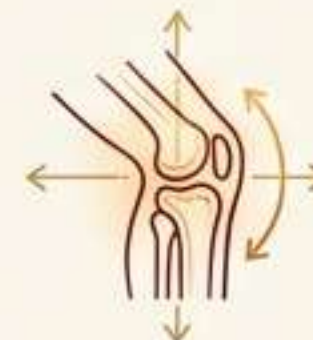
Protocolo de Preparación



- ✓ **Digestión:** Estómago vacío (esperar 2-3 horas post-comida abundante).



- ✓ **Entorno:** Superficie firme y antideslizante (orientación simbólica al este).



- ✓ **Movilidad Previa:** Calentar suavemente muñecas, hombros, columna, caderas, rodillas y tobillos.



- ✓ **Respiración:** Estrictamente nasal. No contener el aire. Comenzar lentamente observando el cuerpo.



Posición 1. Tādāsana (Postura de la Montaña)

1. Técnica

Al inicio de la esterilla. Pies juntos o ancho de caderas.
Repartir **peso**: talones, base del dedo gordo, base del dedo pequeño.
Piernas activas. Columna elevada, nuca alargada, hombros relajados.
Palmas unidas con pulgares al esternón.

2. Respiración y Atención

Respiración natural o exhalación consciente inicial.
Observar estabilidad podal, **verticalidad** y el contacto en el centro del pecho.

3. Beneficios

Mejora postura, estabilidad y equilibrio. Centra la atención y prepara al organismo.

4. Sugerencias

No tensar los hombros. Mantener rostro, mandíbula y abdomen relajados.



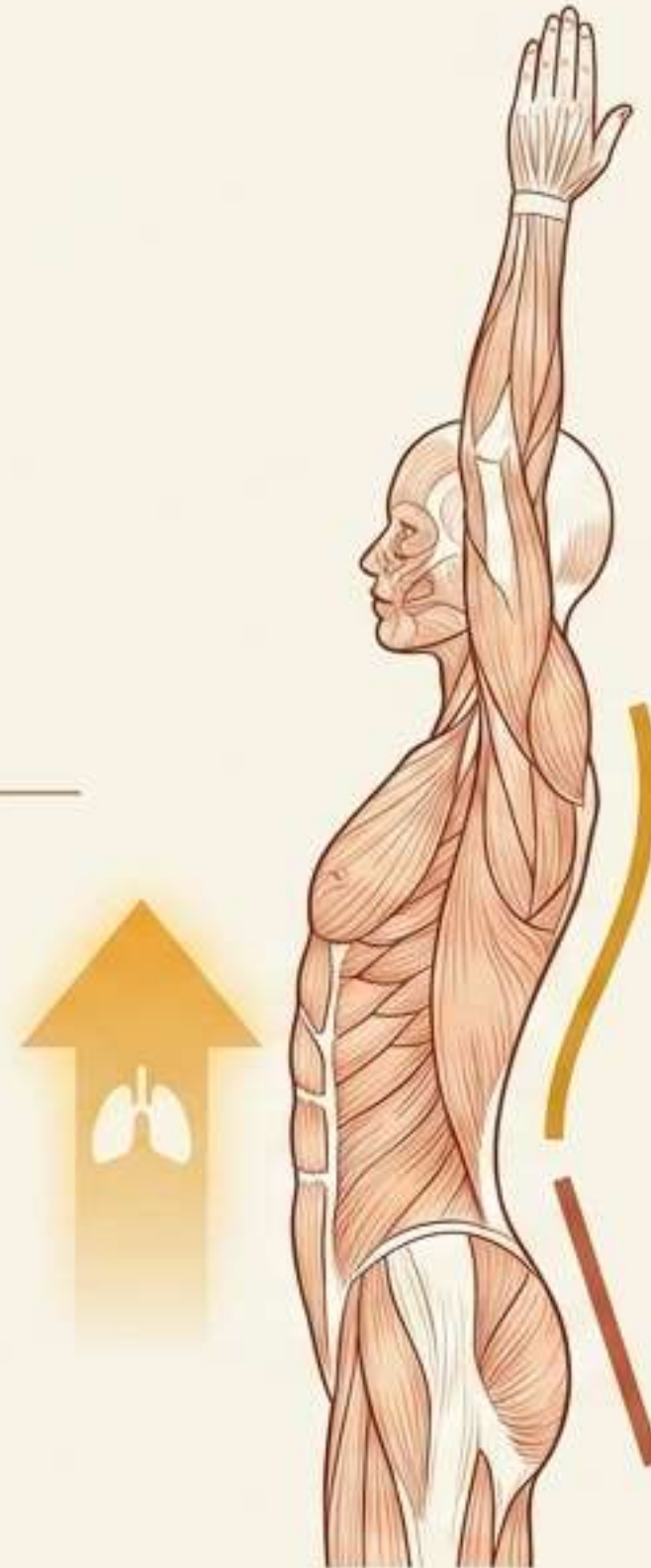
Posición 2. Ūrdhva Hastāsana (Postura de los Brazos Elevados)

1. Técnica

Inhalar, elevar brazos por delante/lados hasta las orejas. Elevar esternón, alargar cadena anterior. Extensión dorsal suave. Pelvis estable y abdomen activo para no comprimir lumbares.

3. Beneficios

Expande caja torácica, moviliza hombros, estira intercostales y abdomen. Favorece la inhalación amplia.



2. Respiración y Atención

Inhalar al abrir el pecho. Sentir el alargamiento desde pies a manos. No concentrar la curva en la zona lumbar.

4. Precauciones ⚠

Priorizar elevar antes de extender. Si hay hiperlordosis, dolor lumbar o alteraciones cervicales: no llevar la cabeza excesivamente atrás.

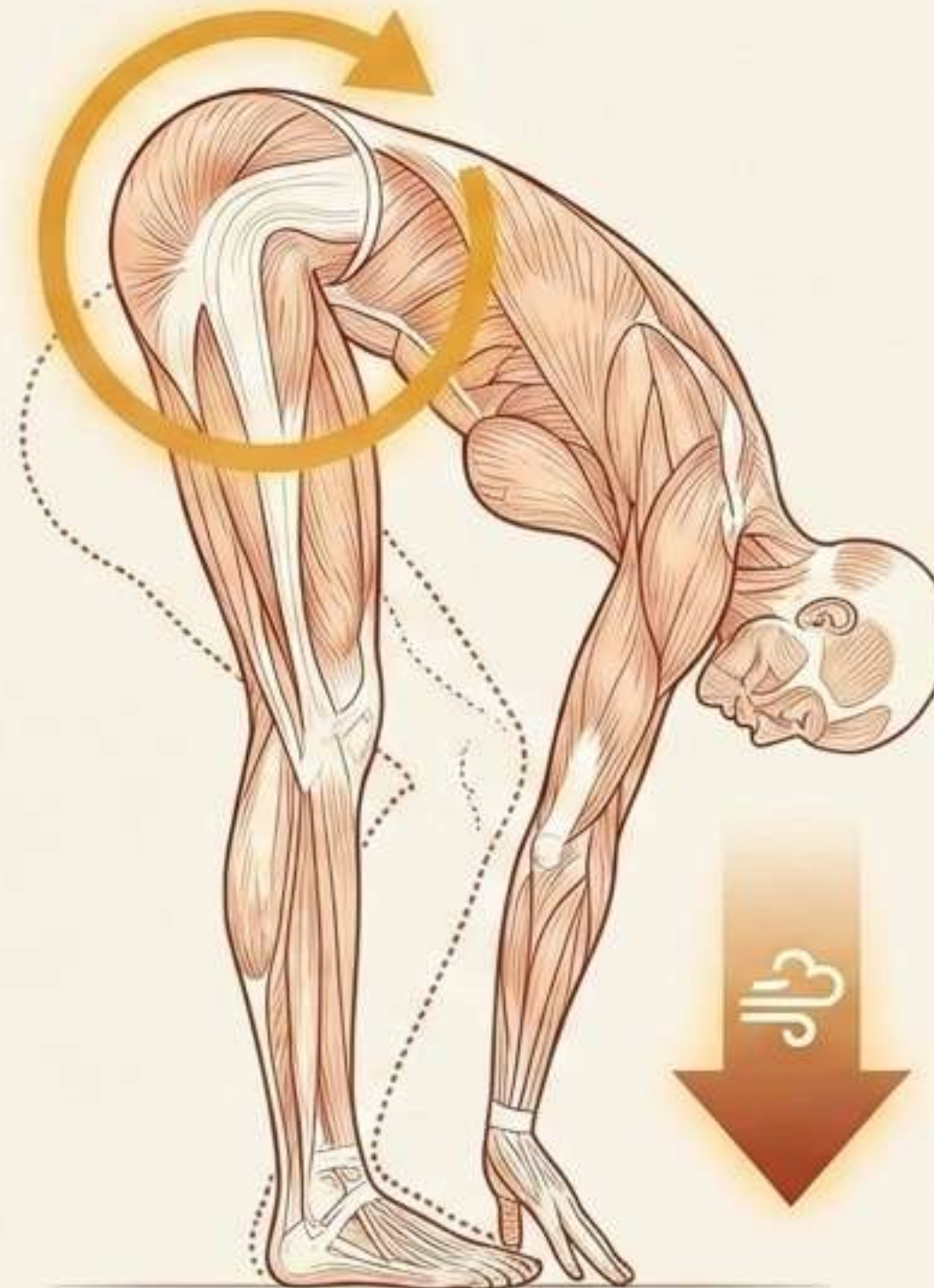
Posición 3. Uttānāsana (Flexión Profunda de Pie)

1. Técnica

Exhalar, inclinar tronco hacia delante desde las caderas. Espalda alargada. Manos a suelo o bloques. Cuello y cabeza relajados. Rodillas extendidas (sin bloquear) o flexionadas.

3. Beneficios

Estira musculatura posterior, moviliza columna, favorece retorno venoso e interiorización mental, masajea abdomen.



2. Respiración y Atención

Exhalar al flexionar. Dirigir abdomen hacia muslos; cabeza sin tensión cervical.

4. Adaptaciones y Alertas ⚠

Acortamiento de isquiotibiales: flexionar rodillas (prioridad = abdomen a muslos). Precauciones extremas: Hernia discal aguda, vértigo, glaucoma, hipertensión no controlada, ciática aguda.

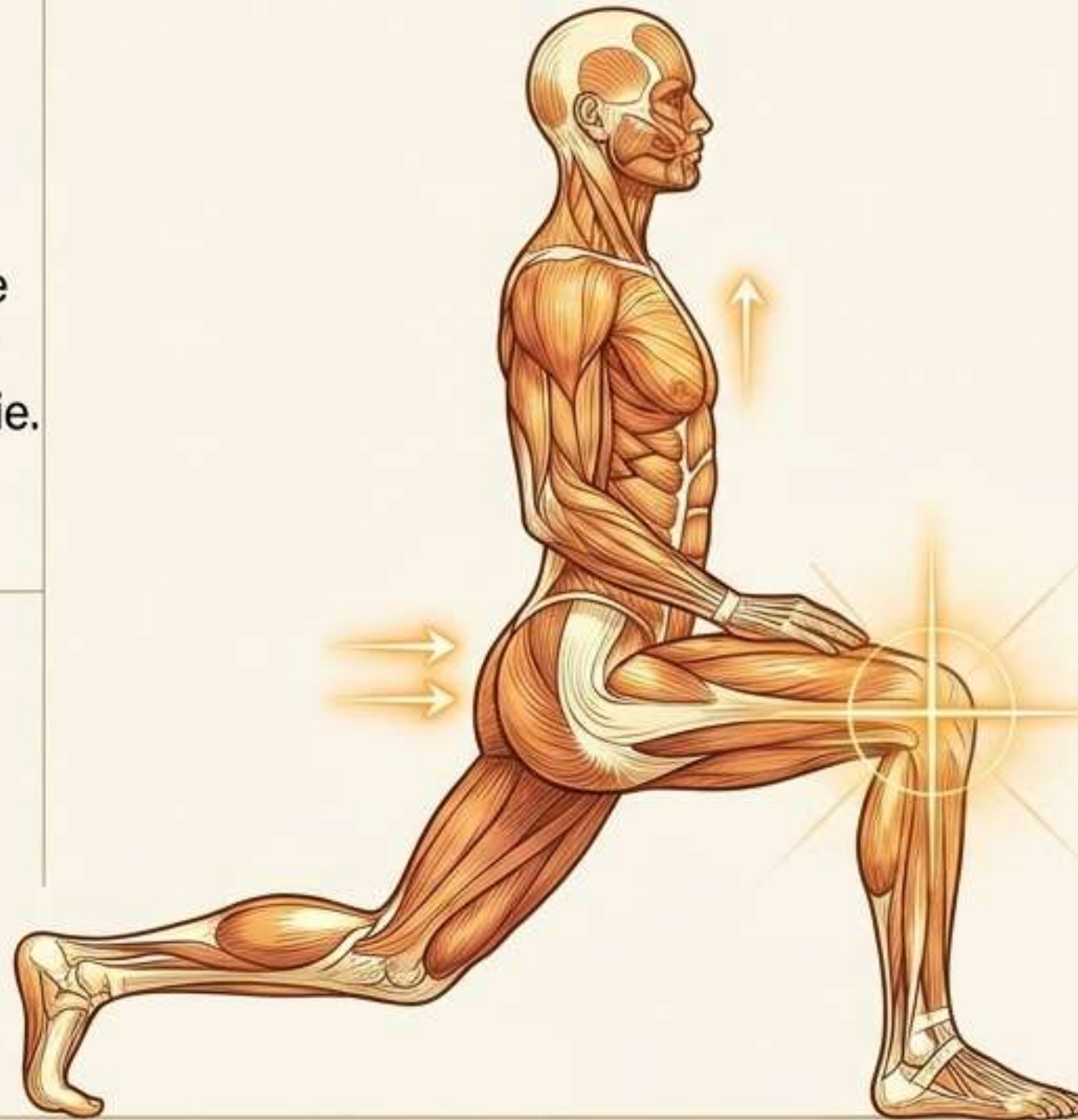
Posición 4. Añjaneyāsana (Postura Ecuestre Baja)

1. Técnica

Inhalar, llevar una pierna ampliamente atrás. Pierna delantera flexionada (rodilla sobre tobillo). Apoyar rodilla posterior y empeine. Manos a los lados del pie. Elevar pecho. (Alternar pierna en la siguiente vuelta).

3. Beneficios

Estira flexores de cadera (psoas), fortalece piernas, abre pecho, prepara para desplazamientos.



2. Respiración y Atención

Inhalar al ir atrás y abrir pecho. Caderas hacia el frente; evitar que la rodilla delantera colapse hacia el interior.



4. Sugerencias

Usar manta bajo la rodilla posterior si hay sensibilidad. En caso de lesión de rodilla, reducir presión o mantener la rodilla posterior elevada.



Posición 5. Adho Mukha Śvānāsana (Perro Mirando Hacia Abajo)

1. Técnica

Exhalar, llevar pie delantero atrás. Caderas arriba y atrás. Manos ancho de hombros, pies ancho de caderas. Brazos extendidos, columna alargada. Talones hacia el suelo (no imprescindible el contacto).

3. Beneficios

Fortalece brazos/hombros, estira isquiotibiales y pantorrillas, alarga columna, desarrolla resistencia.



2. Respiración y Atención

Exhalar al elevar caderas. Empujar activamente el suelo. Mantener espacio entre hombros y orejas.

4. Adaptaciones y Alertas

Flexionar rodillas si hay tensión lumbar.

Precauciones: Túnel carpiano, lesiones de hombro/muñeca, hipertensión, glaucoma, vértigo, embarazo avanzado.



Posición 6. Aṣṭāṅga Namaskāra (Saludo de los Ocho Puntos)

1. Técnica

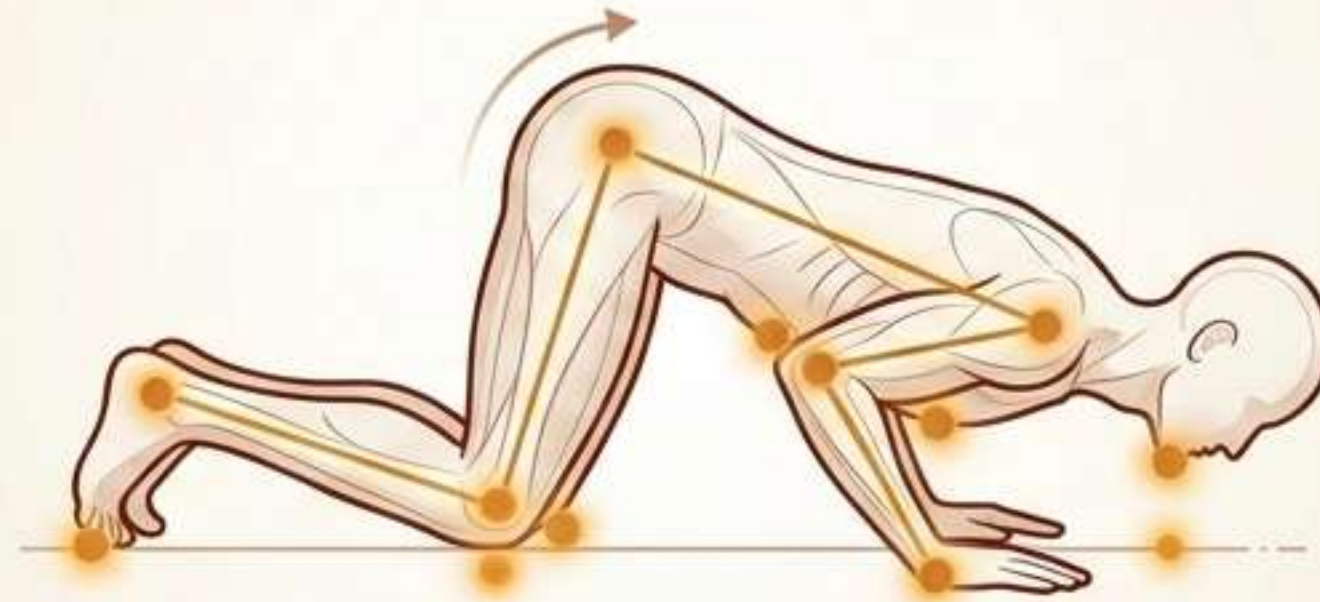
Apoyar rodillas. Descender pecho y mentón. Los 8 apoyos son: 2 pies, 2 rodillas, 2 manos, Pecho, Mentón.

Caderas ligeramente elevadas, codos próximos al tronco.

3. Beneficios

Fortalece cintura escapular y brazos. Prepara para extensiones profundas.

Desarrolla control motor fino.



2. Respiración y Atención ⇨

Exhalar al descender.

Controlar la bajada con los tríceps y brazos; no colapsar el peso sobre cuello u hombros.

4. Adaptaciones y Alertas ⚠

Principiantes pueden descender el abdomen al suelo.

Precauciones: Lesiones cervicales, dolor de hombros/muñecas, hernias abdominales, embarazo.

Posición 7. El Eje de Extensión: Bhujangāsana vs. Ūrdhva Mukha Śvānāsana

Opción A: Bhujangāsana (Cobra - Ideal Principiantes)



- **Biomecánica:** Abdomen y pelvis apoyados. Codos parcialmente flexionados.
- **Motor:** Elevación impulsada por la fuerza de la espalda (no empujar en exceso con las manos).

Opción B: Ūrdhva Mukha (Perro Boca Arriba - Avanzado)



- **Biomecánica:** Solo manos y empeines apoyados. Muslos, rodillas y pelvis separados del suelo.
- **Motor:** Brazos extendidos, hombros atrás, esternón proyectado adelante y arriba.

Respiración y Beneficios: Inhalar al elevar. Fortalecen musculatura posterior, estiran abdomen, contrarrestan postura encorvada.



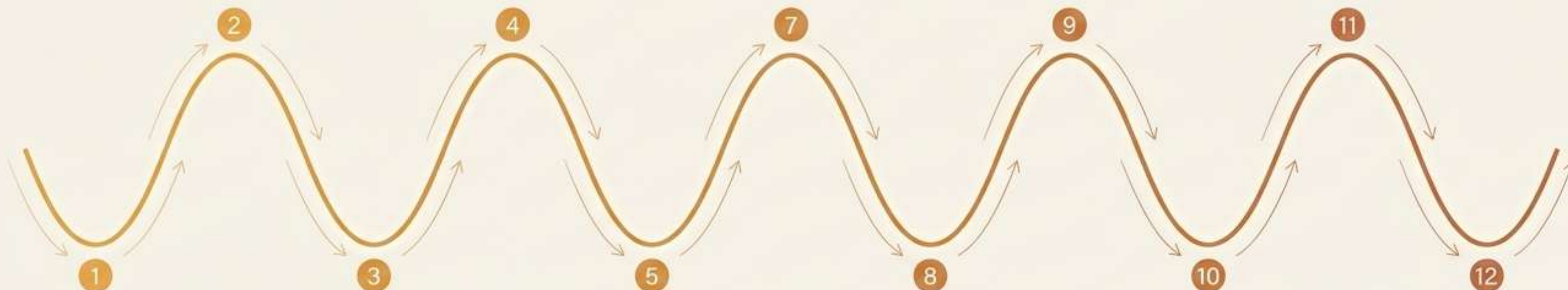
Regla de Seguridad Fundamental: La extensión debe distribuirse por toda la columna y jamás concentrarse exclusivamente en las vértebras lumbares.

El Arco de Retorno: Simetría y Cierre (Posiciones 8 a 12)



La Ola Respiratoria: Sincronización del Sistema

Expansión (Inhalar): Apertura torácica y extensión espinal



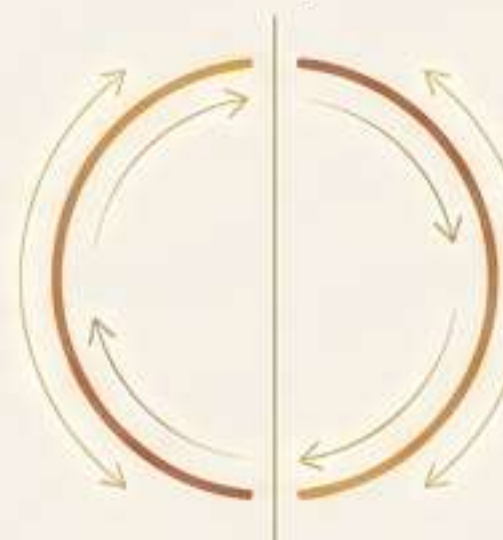
Recogimiento (Exhalar): Flexión y compresión abdominal

Continuidad vs. Retención

Para una práctica general (principiantes, mayores o perfiles cardiovasculares), mantener respiración fluida sin retenciones entre las posturas 5 y 6.

Equilibrio Simétrico (El Ciclo Completo)

Media Ronda 2:
Pierna izquierda atrás (Pos. 4), pierna izquierda adelante (Pos. 9).



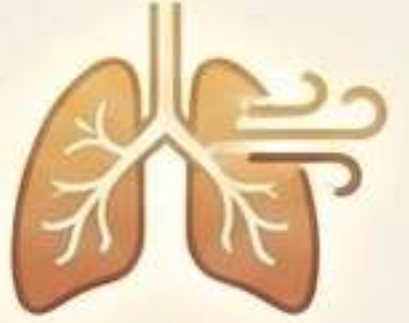
Media Ronda 1:
Pierna derecha atrás (Pos. 4), pierna derecha adelante (Pos. 9).

Los 4 Pilares de Beneficios del Sūrya Namaskār



1. Biomecánicos (Físicos)

Fortalece brazos, abdomen y piernas.
Moviliza la columna (flexión/extensión).
Mejora la elasticidad de la cadena posterior y estimula la circulación sanguínea.



2. Cardiorrespiratorios

Coordina movimiento con fase respiratoria.
Moviliza la caja torácica, mejora la percepción del diafragma y aumenta la resistencia pulmonar.



3. Neuro-Cognitivos (Mentales)

Reduce la dispersión mental. Desarrolla memoria secuencial y coordinación.
Fija la atención en el aquí y ahora, generando claridad y vitalidad.



4. Energéticos (Tradición del Yoga)

Activa la energía dinámica (solar) y el flujo de prāṇa. Despierta calor interno, equilibra canales y prepara la mente para meditación.



Metodología de Práctica: Ritmo y Progresión

Principiantes: 2-4 rondas (lentas).

Intermedios: 4-8 rondas.

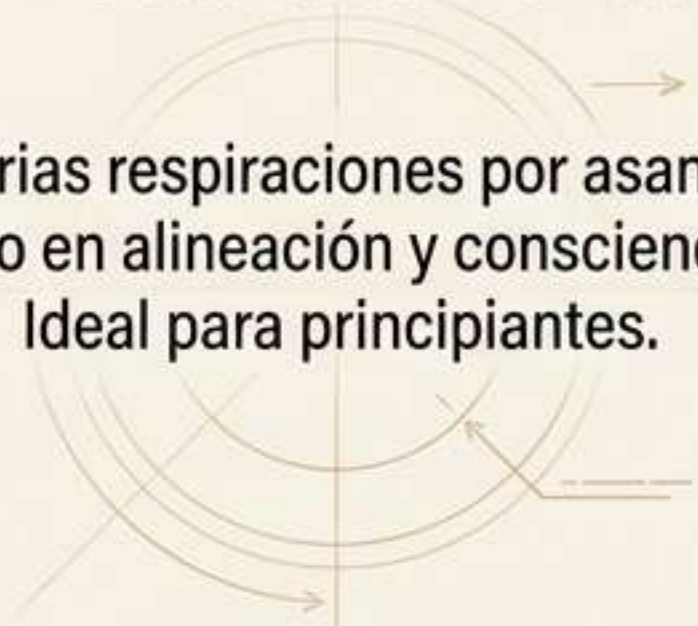
Avanzados: 12+ rondas (técnica estricta).



Volumen de Repeticiones

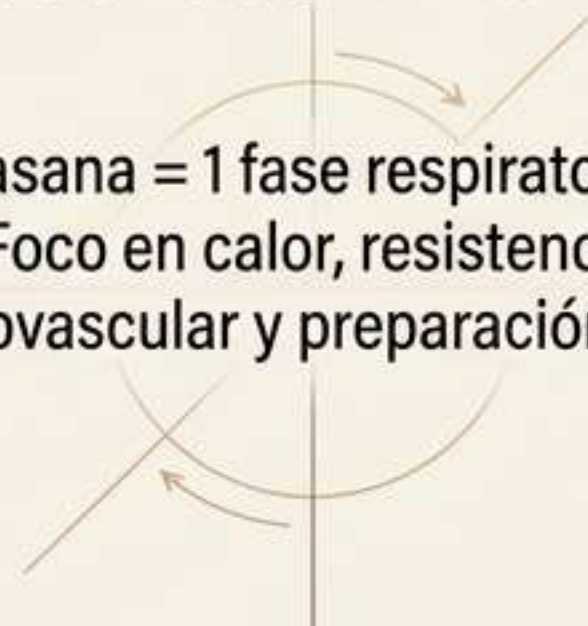
Regla Clínica: Detener ante mareo, falta de aire, temblor excesivo o pérdida de control postural. Calidad > Cantidad.

Modalidad Lenta



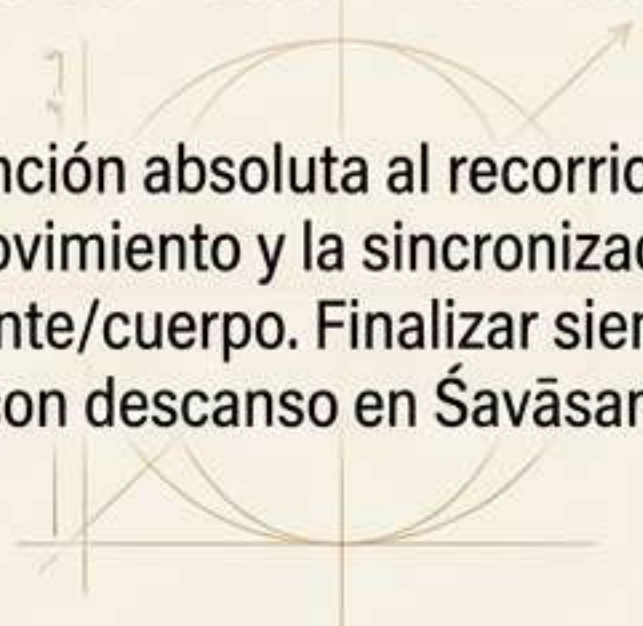
Varias respiraciones por asana.
Foco en alineación y consciencia.
Ideal para principiantes.

Modalidad Dinámica



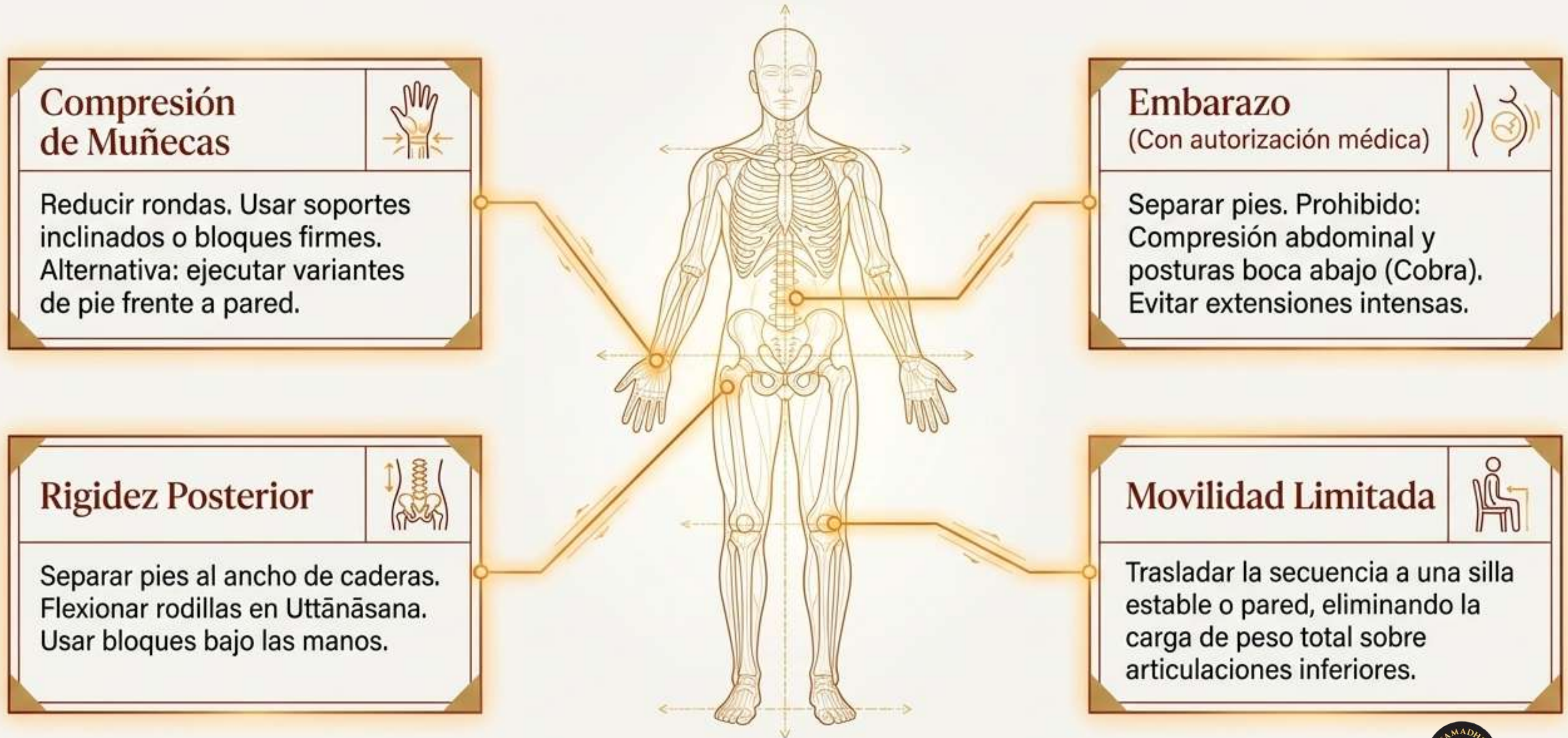
1 asana = 1 fase respiratoria.
Foco en calor, resistencia
cardiovascular y preparación física.

Modalidad Meditativa



Atención absoluta al recorrido del
movimiento y la sincronización
mente/cuerpo. Finalizar siempre
con descanso en Śavāsana.

Pedagogía Clínica: Adaptaciones Anatómicas



Matriz de Corrección y Contraindicaciones Absolutas

Diagnóstico de Errores Frecuentes

Bloquear rodillas	Forzar extensión lumbar	Colapsar hombros	Rodilla adentro en Añjaneyāsana
			
Error: Bloquear rodillas -> Solución: Mantener micro-flexión constante (protege articulación). 	Error: Forzar extensión lumbar -> Solución: Distribuir apertura entre caderas, tórax y hombros. 	Error: Colapsar hombros -> Solución: Empuje activo contra el suelo en posturas de soporte. 	Error: Rodilla adentro en Añjaneyāsana -> Solución: Alinear con el 2º dedo del pie. 

Contraindicaciones

(Requieren evitar o supervisión médica)



- Fiebre aguda, cirugías recientes, osteoporosis severa.
- Vértigo, hernia discal o ciática aguda.
- Hipertensión o enfermedades cardíacas descompensadas.
- Glaucoma no controlado, desprendimiento de retina.

Cierre Filosófico:



El **Sūrya Namaskār** es un ciclo arquetípico: nace en la estabilidad, avanza con humildad, se renueva en la extensión y culmina en la integración. La perfección reside en la atención, nunca en el dolor.

