



Esto es lo que debes hacer nada más levantarte para empezar el día con energía

## Descripción

Si quieres empezar el día lleno de energía, tenemos la clave. Si has practicado yoga antes, probablemente te suene familiar. Si eres nuevo en el mundo de la meditación, tranquilízate que te explicamos en qué consiste el Saludo al Sol y cómo puede ayudarte a empezar el día lleno de energía.

## ¿Qué es el saludo al sol?

El llamado saludo al sol (Surya Namaskar) es una secuencia de 12 movimientos que se realizan como un solo ejercicio. Es una de las posturas más fundamentales y conocidas del yoga y suele practicarse al inicio de las clases de la disciplina. El movimiento debe ir acompañado de una respiración muy controlada.

Haz el saludo al sol todas las mañanas para recargar las pilas. pexels

## ¿Con qué frecuencia hay que saludar al sol?

Para iniciar este ejercicio y empezar el día lleno de energía, te recomendamos hacer 5 repeticiones del saludo al sol. Con la práctica, puedes construir gradualmente hasta 10 o incluso 12 series.

Practicar yoga en la playa es muy beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente. pixabay

## El mejor momento del día para saludar al sol

El yoga se puede practicar en cualquier momento del día, pero el mejor momento para realizar esta práctica es sin duda por la mañana, nada más levantarse y en ayunas.



**Descubre el deporte practicado en el columpio que te hará volar**

## **Los beneficios de hacer el saludo al sol todas las mañanas**

Realizar una serie de saludos al sol cada mañana puede darle energía renovada para el día. Además, este ejercicio te ayudará a ganar fuerza y flexibilidad mientras mejoras tu coordinación. Como si todo eso fuera poco, el saludo al sol también ayuda a relajarse y concentrarse.

Descubre la clase de yoga perfecta para principiantes. [pixabay](#)

Si lo haces regularmente, los beneficios también se sentirán en tu figura.



**Esta postura de yoga se recomienda para una buena noche de sueño.**

## **¿Cómo se hace correctamente el saludo al sol?**

El saludo al sol consta de 12 posturas que veremos en detalle.



## Así necesitas realizar la almeja, el ejercicio perfecto para esculpir las caderas

### 1. Pranamasana

Párate derecho con la espalda recta y las piernas juntas. Junta las palmas de las manos a la altura del corazón y respira hondo.

### 2. Hasta Uttanasana

Expulsa el aire de la posición anterior y eleva los brazos lo más alto posible. Mientras levantas los brazos, arquea la espalda hacia atrás y lleva los brazos también hacia atrás.

Controla tu respiración con cada movimiento del saludo al sol. pexels

### 3. Pada hastasana

Luego, sin doblar las rodillas, lleva el cuerpo hacia adelante y estira los brazos lo más que puedas.

#### **4. Postura de Ashwa Sanchalana**

Luego lleve la pierna izquierda hacia atrás mientras dobla la rodilla derecha y endereza la espalda y la cabeza hacia adelante.

#### **5. Adho Mukha Svanasana (postura del perro)**

Toma la pierna que doblaste hacia atrás y estírala mientras levantas las caderas. Los pies y las manos deben estar apoyados en el suelo.

Los expertos recomiendan el yoga para aliviar el estrés y prevenir las migrañas.

#### **6. Ashtanga Namaskara**

Desde la posición anterior, baja todo el cuerpo hasta el suelo, apoyándolo sobre las manos, los pies, las rodillas, el pecho y la cabeza.

#### **7. Bhujangasana (postura de la cobra)**

Luego estire las piernas y colóquelas completamente en el piso. Además, apoye las palmas de las manos y estire la espalda mientras la arquea hacia atrás junto a la cabeza.

La postura de la cobra es uno de los componentes del saludo al sol. pexels

#### **8. Adho Mukha Svanasana**

Ya tenías esta posición (la del perro) en el paso cinco, pero es hora de repetirla en orden inverso y exhalar.

#### **9. Postura de Ashwa Sanchalana**

También repita la posición número cuatro, pero en orden inverso. Es decir, ahora necesita traer de vuelta la pierna doblada anteriormente.

#### **10. Pada hastasana**

Repita el paso número tres. Para ello, coloca ambas piernas paralelas y estíralas, al mismo tiempo estira tu cuerpo hacia adelante e intenta tocar el suelo con los dedos, sin doblar las rodillas.

#### **11. Hasta Uttanasana**

Junta las palmas de las manos y levanta los brazos, endereza la espalda y mira hacia adelante.

## 12. Pranamasana

Regrese a la posición inicial y exhale lentamente para completar el saludo al sol.

### Fecha de creación

julio 2023