

Saluto al Sole - Surya Namaskār

Il saluto al sole è l'esercizio yoga ideale per ritrovare l'elasticità, avere un corpo tonico e una mente rilassata.

Saluto al sole è "Surya Namaskar" in sanscrito. Surya vuole dire sole e namaskar saluto. Può essere considerato un riscaldamento oppure un'attività a sé.

E' adatto a tutti, sportivi e non, anche a chi non si è mai avvicinato al mondo dello yoga, e può essere praticato a tutte le età.

Che cos'è il Saluto al Sole

Il saluto al sole originale (sono state create poi una serie di varianti) è una sequenza dinamica di 12 posizioni (come le ore del sole), o asana, da realizzare in un movimento fluido, come se fosse una coreografia, sostenuto dalla respirazione.

Ad ogni apertura del corpo corrisponde un'inspirazione e ad ogni chiusura un'espiazione. Questa routine fa parte dell'Hatha yoga tradizionale e include una combinazione di torsioni e flessioni in avanti e indietro che, per essere eseguite, richiedono elasticità, forza e consapevolezza del corpo.

Le varianti sono numerose e il saluto al sole si adatta ad ognuno.

Respirazione Ujjayi

La respirazione che si effettua durante il Saluto al sole è la respirazione ujjayi. Si respira sempre dal naso, a bocca chiusa e con le mascelle rilassate: si inspira dal naso e si espia dal naso a bocca chiusa mentre si stringono leggermente i muscoli della gola. Se si fa correttamente si dovrebbe sentire il rumore delle onde del mare, o un rumore simile al sibilo di un serpente.

Saluto al Sole semplice: consigli per iniziare

Per chi inizia, è fondamentale in un primo tempo concentrarsi sulle singole posizioni ed eseguirle in modo corretto.

Il consiglio è di scomporre la sequenza e di eseguire ciascuna asana abbinandola alla corrispondente fase respiratoria.

Una volta acquisita familiarità con le asana, puoi procedere con la realizzazione dell'intera sequenza.

E' bene praticare il saluto al sole al tuo ritmo, senza cercare la performance: il segreto è riuscire a trovare il rilassamento in ogni posizione.

Lasciati andare e senti il tuo respiro e il tuo corpo: è un momento solo per te.

Quando farlo

Il saluto al sole è un ringraziamento al sole come fonte di vita ma anche una sequenza di esercizi perfetti per il tuo corpo.

Questa pratica yoga agisce come riscaldamento del corpo e della mente e si può praticare la mattina, appena svegli, a digiuno. D'altronde, il momento migliore per eseguire la sequenza è all'alba perché regala vitalità al corpo e alla mente.

Ma il saluto al sole può essere praticato diverse volte durante il giorno. Ad esempio, di pomeriggio è un ottimo energizzante naturale mentre la sera ti aiuta a rilassarti.

Come fare il saluto al Sole

Il numero di serie da eseguire varia da persona a persona. Se sei un principiante, inizia con un minimo di 2 sequenze, che costituiscono un ciclo vitale, per poi aumentare progressivamente.

Il consiglio è di arrivare, piano piano, ad eseguire dagli 8 ai 12 saluti al sole.

Tra una serie e l'altra decidi tu i tempi di riposo.

Ecco alcuni benefici della pratica costante del Saluto al Sole.

E' un ottimo riscaldamento per allungare e tonificare tutto il corpo.

Aiuta a correggere posture sbagliate.

Rinforza tutti i muscoli del corpo.

Sviluppa la concentrazione, la coordinazione e l'equilibrio.

Migliora il transito intestinale.

Regolarizza il fegato.

Ossigena il sangue.

Massaggia gli organi vitali.

Stimola le ghiandole endocrine, soprattutto la tiroide.

Calma la mente.

Regola il sonno.

Migliora la respirazione e quindi il ritmo cardiovascolare.

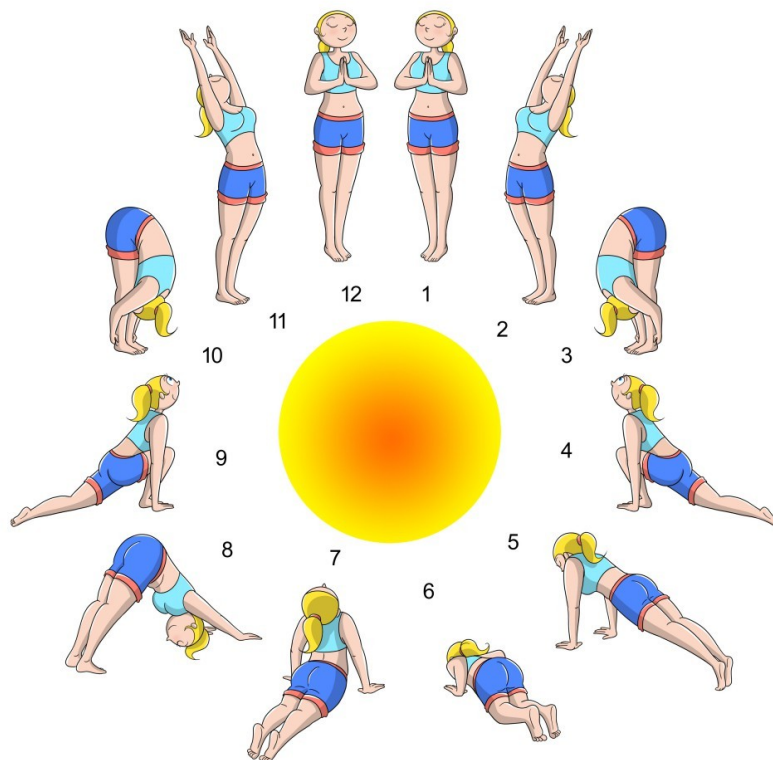
Saluto al Sole: controindicazioni

Se soffri di un problema specifico (per esempio alla schiena o alle articolazioni), il consiglio è di non forzare mai la posizione. Questa sequenza ti aiuta a prendere coscienza del tuo corpo e a conoscerne i limiti, quindi ascolta i segnali che ti manda.

Se vuoi praticare il Saluto al Sole in gravidanza, parlane prima col medico e, se non ci sono controindicazioni, chiedi un consiglio personalizzato ad un insegnante di yoga che ti indicherà come adattare questa sequenza alle tue esigenze.

Se soffri di ipertensione o problemi cardiovascolari, consultati prima con il tuo medico.

La pratica del Saluto al sole: come eseguire le 12 posizioni



1 – Tadasana o posizione della montagna

In piedi con le gambe unite, il peso del corpo ben distribuito sulle piante dei piedi, inspira. Espirando, porta i palmi delle mani uniti all'altezza del cuore, nella posizione della preghiera.

2 – Hasta Uttanasana o posizione delle mani sollevate

Inspira ed, espirando, distendi le braccia verso l'alto, spingi il bacino leggermente in avanti.

Contraendo i glutei, inarca la schiena all'indietro secondo le tue possibilità.

3 – Uttanasana o piegamento in avanti in piedi

Inspira ed espirando piegati in avanti, portando le mani davanti oppure ai lati dei piedi, possibilmente con i palmi appoggiati a terra.

Distendi la schiena il più possibile e, se necessario, aiutati piegando leggermente le ginocchia.

4 – Aswaha Sanchalasana o posizione equestre (Lunge basso)

Inspira ed, espirando, appoggia le mani a terra, porta la gamba sinistra indietro mentre pieghi la destra. Appoggia il ginocchio e la punta del piede sinistro a terra.

Raddrizza più che puoi la schiena, sguardo in avanti.

Oppure

4 – Lunge alto

Inspira ed, espirando, appoggia le mani a terra, porta la gamba sinistra indietro mentre pieghi la destra.

Appoggia solo la punta del piede sinistro a terra, gamba sinistra tesa.

Raddrizza più che puoi la schiena, mani a preghiera in alto sopra la testa, braccia tese, fianchi in linea rivolti avanti, sguardo in avanti.

5 – Kumbhakasana o posizione della tavola

Esegui un plank, gambe e braccia distese, stando attento a formare una linea dritta con gambe, schiena e collo, i fianchi ben paralleli al suolo.

6 – Ashtanga Namaskara o saluto con gli 8 arti (Chaturanga Namaskar)

Inspira ed, espirando, piega le ginocchia e appoggiale a terra, mantenendo anche le punte dei piedi appoggiate.

Piega i gomiti fino a far toccare il petto e il mento a terra, braccia perpendicolari al corpo.

Mantieni la zona pelvica staccata da terra.

Oppure

6 - Chaturanga Dandasana (la posizione del bastone)

Inspira ed, espirando e mantenendo le punte dei piedi appoggiate piega i gomiti fino a far il mento e il petto a terra, braccia perpendicolari al corpo.

Mantieni la zona pelvica staccata da terra.

7 – Urdhva Mukha Svanasana o cane a testa in su

Inspira ed, espirando, scivola in avanti e verso l'alto con il busto, spingendo sulle braccia.

Inarca la schiena indietro, gambe tese e bacino appoggiato a terra, punte dei piedi rivolte verso il tappetino.

Guarda in avanti, mantenendo le spalle abbassate e rilassate e avvicinando le scapole tra di loro.

8 – Adho Mukha Svanasana o cane a testa in giù

Inspira ed espirando, alza il bacino allungando le gambe indietro, braccia tese con il peso del corpo ben distribuito tra le mani ed i piedi.

Cerca di appoggiare i talloni a terra, spingendo sulle mani e portando il petto verso le gambe. Osso sacro che punta al cielo, spalle che spingono verso il fondo del tappetino,

9 – Aswaha Sanchalasana o posizione equestre (Lunge basso)

Inspira ed, espirando, appoggia le mani a terra.

Porta la gamba destra indietro mentre pieghi quella sinistra.

Appoggia il ginocchio e la punta del piede sinistro a terra.

Raddrizza più che puoi la schiena, sguardo in avanti.

Oppure

9 - Lunge alto

Inspira ed, espirando, appoggia le mani a terra, porta la gamba destra indietro mentre pieghi la sinistra.

Appoggia solo la punta del piede destro a terra, gamba destra tesa.

Raddrizza più che puoi la schiena, mani a preghiera in alto sopra la testa, braccia tese, fianchi in linea rivolti avanti, sguardo in avanti.

10 – Uttanasana o piegamento in avanti in piedi

Inspira ed, espirando, piegati in avanti, portando le mani davanti oppure ai lati dei piedi, possibilmente con i palmi appoggiati a terra.

Distendi la schiena il più possibile e, se necessario, aiutati piegando leggermente le ginocchia.

11 – Hasta Uttanasana o posizione delle mani sollevate

Inspira ed, espirando, distendi le braccia verso l'alto.

Spingi il bacino leggermente in avanti e, contraendo i glutei, inarca la schiena all'indietro.

12 – Tadasana o posizione della montagna

Espira e mettiti in piedi, braccia lungo il corpo. Esegui un ciclo di 3 respiri profondi cercando il rilassamento.

Come già sopra indicato quella descritta è una delle tante varianti del saluto al sole.

Può essere praticato a piedi uniti oppure un pochino separati tra loro e le asana più complesse hanno la variante più semplice: tutto in base al livello ed all'allenamento dell'allievo.

Namastè,

Claudia.