

Solsticio de Invierno

Ritual 108
Saludos al sol



Bienvenidos Los Cambios . . .
Solsticio Invierno 2020



108

Saludos al Sol

Aprende yoga, genera energía,
conecta con tu interior y cierra ciclos.

En el solsticio de invierno las noches son más largas. Energía Dosha Kapha, con la humedad de kapha, somos susceptibles a enfermedades con flemas, de pulmones como gripes y resfriados. A nivel mental, sentirnos apagados y letárgicos, más melancólicos, queriendo estar solo con nosotros mismos.

Energía de calma para un nuevo renacer, la última estación del año para cerrar ciclos.

Cada estación afecta a las doshas. Cuando una persona es capaz de seguir rutinas durante cada estación, desarrolla disciplina, orden, voluntad, que a largo plazo garantiza su salud y bienestar.



Que nos recomienda Ayurveda

- 1 Consumir alimentos amargos y astringentes para evitar que se acumulen toxinas. Ejemplo: Brócoli, alcachofas, coles de bruselas col y kale, comidas calientes, leche dorada.
- 2 El invierno es una estación fría por ello debemos evitar el ingerir comidas frías y crudas.
- 3 Mantener la exposición al sol y vestir prendas que nos abriguen para minimizar el impacto de la humedad y el frío en nosotros.
- 4 Ayurveda recomienda aplicar dos gotas de aceite de sésamo en las fosas nasales. Masajes con aceite de ajonjolí.
- 5 Realizar una práctica de yoga energética que active tu metabolismo, caliente tu cuerpo y se enfoque sobretodo en abrir y limpiar sistema respiratorio y linfático.



Bienvenidos Los Cambios . . .

Solsticio Invierno 2020



108

Saludos al Sol

En la tradición hindú el número 108 es considerado un número sagrado con un alto poder espiritual.

El número 1 representa lo divino, es decir, a Dios.

El número 0 representa el vacío

El número 8 representa el infinito o lo eterno

Este ritual se hace con diferentes propósitos; se realiza para iniciar o cerrar ciclos, para preparar nuestro cuerpo y mente para los cambios que están por venir. Realizándose en los cambios de estación, con el fin de renovar energías vitales. Al hacer este ritual, debes poner especial atención en tu respiración; tratando de sincronizar tus movimientos con la respiración, para que así todo tu ser esté en el momento presente.



SANKALPA (Nuestra Intención)

Al entrar en un estado mental de relajación absoluta podemos acceder a nuestro subconsciente, a nuestro estado mental más profundo y limpiar los condicionamientos de la mente con el fin de abrir, ver todas las oportunidades estando más presentes en el presente.

Es decir podemos utilizar nuestra sesión de Yoga para reprogramarnos.

Este proceso de reprogramación se logra a través de un "SANKALPA" (intención en sánscrito).

Un mantra personal que creamos, que se asume con seriedad y compromiso con uno mismo.

Una frase corta y positiva que funciona como receptáculo de la energía generada en tu práctica para ser utilizada con una intención.

Al ser la práctica de Yoga considerada una ofrenda a los Dioses, ellos te bendicen otorgándote a cambio cualquier cosa que quieras lograr o tener.

En la cultura Hindú, existe la creencia de que la práctica Yóguica de Asanas es una ofrenda, en especial a Surya (Dios del Sol) a quien se le hace reverencia con los Saludos al Sol. Se dice que en la luz de Surya se encuentran las otras 72 mil deidades del Hinduismo.



¿Qué significa Surya Namaskar?

Surya Namaskar es el nombre sánscrito de una secuencia específica de 12 asanas de yoga, conocida como Saludo al Sol. Es una de las prácticas de yoga más conocidas, incorporada a varias tradiciones diferentes como Hatha, Vinyasa y Ashtanga.

El término se deriva de dos raíces sánscritas; surya, que significa "sol" y namaskar que significa "saludos" o "saludos".

En la cultura india de la que proviene la práctica, el sol se considera la fuente de toda la vida y, por lo tanto, es de gran importancia.

En el hinduismo, Surya es el Dios del sol, entendido como el creador del universo, y en la tradición védica, el sol es un símbolo de la conciencia y lo Divino.

Como tal, Surya Namaskar se considera una de las prácticas de yoga más importantes.

Se considera una práctica matutina, diseñada para aprovechar el prana shakti (energía vital) que es más abundante al amanecer. La secuencia estimula todos los músculos, órganos, sistemas y chakras además de cultivar la concentración y la quietud mental.

Proporciona un entrenamiento completo para el cuerpo, la mente y el espíritu. Es una forma energizante y eficiente de conectarse con la fuerza y la estabilidad internas y, a menudo, se usa como calentamiento al comienzo de una práctica de yoga más larga.

Los orígenes exactos de Surya Namaskar son objeto de un amplio debate.

Algunos eruditos creen que tiene miles de años, mientras que otros sostienen que la secuencia física es una creación del siglo XX, diseñada por el raja de Aundh para acompañar a los antiguos mantras védicos que honran al sol.

El texto más antiguo conocido para describir Surya Namaskar como una secuencia de asana es el Yoga Makaranda, escrito en 1934 por T. Krishnamacharya. Aunque a menudo se considera que Krishnamacharya es el padre del Hatha yoga moderno, no está claro si inventó la secuencia o la aprendió de sus predecesores.



Posturas Saludos al Sol





Surya Namaskar





SAMASTHITI

1. Asana de pie, con pies juntos y el cuerpo erguido.
2. Se realiza al principio y al final de surya namaskar.
3. Cultiva la quietud, fuerza y una sensación de poder relajado. Se realiza entre asanas para permitir que mente y cuerpo absorban beneficios de la asana anterior y prepararse para la siguiente.



MONTAÑA EXTENDIDA

1. Urdhva Hastasana, Asana de pie, pies juntos erguido, el yogui extiende brazos hacia arriba.
2. Proporciona la base para poses de pie más desafiantes.
3. Estira los lados, los hombros y la parte delantera y trasera del cuerpo.
 - Mejora digestión Alivia fatiga y ansiedad.
 - Alinea la columna, mejorando así la postura.



UTTANASANA

1. Uttanasana es un pliegue hacia adelante, se considera muy bueno para aliviar el estrés y calmar el sistema nervioso.
2. Uttana, que significa "estiramiento intenso" y asana, que significa "asiento" o "postura".
3. Alinea columna, mejorando así la postura. Tonifica músculos abdominales. Proporciona una sensación de estabilidad y confianza.





ARDHA UTTANASANA



1. Es un pliegue hacia adelante que relaja y restaura el cuerpo y la mente.
2. En la práctica espiritual, esta postura estimula el chakra del tercer ojo y abre el corazón.
3. El nombre de ardha uttanasana proviene de las raíces sánscritas ardha, que significa "mitad", uttana, que significa "estiramiento intenso" y asana, que significa "pose".

ASHWA SANCHALANASANA (CORREDOR)



1. Postura de estocada baja con el pecho levantado mientras las palmas permanecen apoyadas a ambos lados del pie delantero.
2. El nombre proviene de las palabras sánscritas ashva= "caballo", sanchalana = "movimiento de pasos" (como una marcha) y asana, que significa "asiento".

3. Aumenta confianza, fuerza de voluntad y determinación. Postura de equilibrio la columna vertebral se alarga hacia arriba mientras las manos están conectadas a tierra. Estos movimientos opuestos le enseñan al practicante a igualar fuerzas opuestas para crear estabilidad.





ADHO MUKHA SVANASANA

1. Una asana fundamental requiere flexibilidad y fuerza en la parte superior del cuerpo.
2. El cuerpo forma una "V" invertida con los pies y las manos presionando contra el suelo y las caderas empujando hacia el cielo.
3. Calma la mente, pero energiza y rejuvenece el cuerpo.
4. El nombre proviene del sánscrito

Adhas, que significa "abajo", mukha, que significa "cara", svana, que significa "perro", y asana, que significa "pose".

El nombre común para adho mukha svanasana es pose de perro boca abajo, o simplemente perro boca abajo.

UTTHITA CHATURANGA DANDASANA



1. Fortalece el núcleo, prepara al cuerpo para equilibrar brazos más desafiantes.

2. Raíz sánscritas, utthita = "extendido", chatur = "cuatro", anga="miembro", danda="personal" y asana que significa "postura".

3. Cultiva resistencia, determinación y concentración. Desarrolla paciencia y disciplina.

Bhujangasana (Cobra)



1. Suave flexión hacia atrás practicada boca abajo, calienta y fortalece la columna mientras abre el pecho y pulmones.

2. Excelente contra-estiramiento alivia músculos encorvados por trabajo

