

Il saluto al sole classico

Nello yoga, così come in qualsiasi altra attività sportiva, è fondamentale riscaldarsi bene, altrimenti si corre il rischio di farsi male. Per farlo nel migliore dei modi solitamente si usa una sequenza molto conosciuta anche da chi non pratica yoga: **il saluto al sole**, traduzione italiana del nome classico *Surya Namaskara*.

Questo “saluto” non è altro che una serie di posizioni che vengono eseguite a ritmo del proprio respiro ed ha lo scopo di preparare non solo il corpo, ma anche la mente, per l’esecuzione degli asana.

Sai che moltissimi praticanti di yoga si limitano ad eseguire solo il saluto al sole per tutta la loro pratica?

Questo perché la sequenza è così completa che quasi tutti i muscoli del corpo sono coinvolti e può essere considerata una vera e propria pratica a se stante.

Varie ricerche hanno dimostrato che sono ben il 90% di tutto il sistema muscolare entra in azione quando si esegue questa pratica.

Inoltre i benefici che si conoscono sono veramente tanti. Andiamo a vedere insieme i principali:

1. **Calma la mente:** quest’ultima ha la tendenza di muoversi, di fluttuare e tenerla concentrata non è semplice. Questa sequenza

dinamica aiuta a mantenere la concentrazione sul corpo, movimento e respirazione, perciò la mente si calma.

2. **Aumenta la forza in tutto il corpo:** le asana coinvolte permettono una tonificazione dei muscoli principali e non solo.
3. **Conferisce flessibilità al corpo:** grazie alle posizioni eseguite associate alla respirazione, la flessibilità migliora incredibilmente .
4. **I problemi di schiena scompaiono pian piano:** la spina dorsale attraverso le continue flessioni in avanti, in indietro e laterali si allunga diventando molto flessibile. Inoltre anche tutti i muscoli della schiena, che spesso sono causa di dolori, vengono rafforzati, allungati e con il tempo si riequilibrano dando al praticante notevole sollievo.
5. **Regola il sonno:** se viene praticato prima di andare a dormire, si dorme molto meglio. Anche chi soffre d'insonnia ne trae molti benefici.
6. **Attiva la circolazione del sangue** in tutto il corpo.
7. **Elimina lo stress.**
8. **Il sistema immunitario viene rafforzato.**
9. Anche **il sistema respiratorio migliora:** grazie alla respirazione yoga ben praticata i tuoi polmoni col il tempo diverranno più efficienti ed anche la tua forza vitale aumenterà. Surya namaskara è considerato una vera e propria attività aerobica.
10. **Rafforza anche tutto il sistema digerente.**
11. **Migliora il portamento, la coordinazione e la resistenza.**
12. **Funziona per le persone di tutte le età,** naturalmente con qualche modifica a seconda degli anni e della condizione fisica.

Questi sono i principali benefici che una pratica costante del saluto al

sole ti può dare. Però la pratica deve essere continua e fatta spesso. Più si pratica e maggiori benefici si sperimentano. Non si può pensare di vedere grandi benefici se pratici sporadicamente.

Il mio consiglio è di aprire il tappetino almeno una volta al giorno. Lo so bene che i ritmi della società moderna non lo permettono, ma piuttosto cerca di eliminare cose meno importanti dalla tua giornata.

Basterebbero anche solo 20/30 minuti quotidianamente.

Basta iniziare per un po' di tempo. Sono sicuro che una volta che sperimenterai che ti senti davvero meglio non potrai farne più a meno.

Nel corso degli anni sono nate molte tipologie di saluto al sole, ma quello che ti propongo io in questo breve Ebook è quello **classico**, poiché a mio avviso è il più semplice e può essere eseguito facilmente da tutti.

Prevede **12 posizioni** che vengono eseguite continuamente al ritmo del proprio respiro, il quale dovrebbe essere **profondo e calmo** per tutta la durata della pratica.

Naturalmente le prime volte che eseguirai questa sequenza ti renderai subito conto che non è facile controllare il respiro quando si sta facendo uno sforzo, ma non preoccuparti è del tutto normale che si abbia qualche difficoltà quando si fa qualcosa di nuovo.

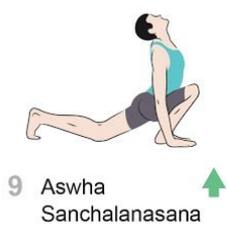
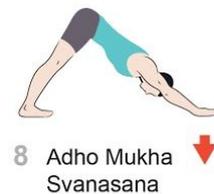
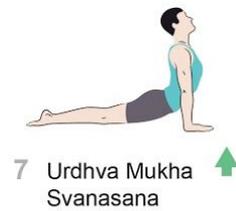
L'importante è che tu sappia come deve essere e che ti concentri per far sì che lo sia.

Dopo un po' di pratica scoprirai che è molto più naturale e semplice di quello che avevi inizialmente immaginato.

Ora andiamo a vedere come fare correttamente la sequenza, che puoi vedere nella seguente immagine.

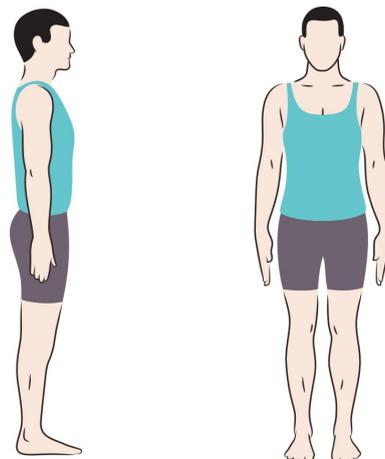
Prima di farla però, ti consiglio di leggere attentamente come fare ogni posizione nei dettagli e, una volta che avrai capito su cosa devi stare attento/a, puoi seguire la sequenza completa in maniera autonoma.

Puoi anche scaricarla in versione PDF stampabile [CLICCANDO QUI](#).



N	=	Numero della posizione
↑	=	Inspirazione
↓	=	Espirazione
Tadasana	=	Nome della posizione

1. Il saluto al sole inizia con *Tadasana*, la **posizione della montagna**. Prima di iniziare la sequenza vera e propria **rimani in questa posizione per alcuni respiri** per focalizzare la mente, portare l'attenzione sul respiro e far sì che il peso del corpo sia equamente distribuito su entrambi le piante dei piedi. Questa posizione dovrebbe essere con i piedi uniti, ma inizialmente se hai difficoltà con l'equilibrio divarica leggermente le gambe. Questo piccolo dettaglio ti aiuterà anche per le due posizioni che seguono.



2. **Inspirando** porta le braccia in alto fino a che i due palmi si toccano e fai un leggerissimo piegamento all'indietro, assumendo ***Hasta Uttanasana***. Durante questa fase è importante che la base dei piedi e di tutte le gambe sia stabile a terra.



3. **Espirando** porta le mani a terra, assumendo ***Uttanasana***. La versione finale di questa posizione è con entrambi i palmi a terra e con le gambe completamente estese, ma è abbastanza difficile e solitamente occorrono mesi, o anche anni, prima che si riesca a eseguirla perfettamente. Per

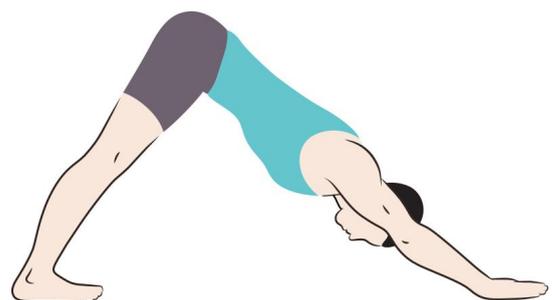


facilitare il tutto e anche per evitare che i muscoli posteriori delle cosce subiscano uno stiramento, si possono piegare le ginocchia quanto basta per arrivare ad appoggiare le mani sul tappetino. Con il tempo le catene muscolari posteriori si allungheranno e riuscirai ad eseguire questa posizione anche con le gambe tese. Questa posizione dovrebbe essere con i piedi uniti, ma inizialmente se hai difficoltà con l'equilibrio divaricale leggermente. Quando avrai acquisito una maggiore dimestichezza potrai fare la versione con i piedi uniti.

4. **Inspirando** porta la gamba destra all'indietro, appoggia il ginocchio a terra ed allunga la schiena in avanti ed in alto. Questa posizione si chiama **Ashwa Sanchalanasana**, che in sanscrito significa **guerriero equestre**. Lo sguardo dovrebbe essere verso l'alto, ma per semplificare l'asana puoi anche guardare in avanti.

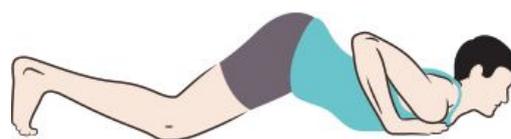


5. **Espirando** porta anche l'altro piede all'indietro ed assumi **Adho Mukha Svanasana**, conosciuta anche come **il cane a testa in giù**. In questo asana è importante che il peso del corpo sia spinto verso l'indietro, per allungare la fascia lombare, l'errore più comune è la



tendenza a stare in avanti. Per fare questo allontana le spalle dalle orecchie. Tutta la pianta del piede dovrebbe essere appoggiata a terra e le gambe distese, ma se è poco tempo che pratichi yoga, piega leggermente le ginocchia e alza leggermente i talloni. Con il tempo riuscirai ad allungare le gambe e ad arrivare con i talloni a terra.

6. **Trattenendo il respiro**, cioè a polmoni vuoti, appoggia a terra prima le ginocchia e poi il petto con il mento, guardando in avanti. Questo



asana è chiamato **Asthanga Namaskara**, che significa **la posizione degli 8 punti** perché si tocca a terra con 8 punti del corpo: i 2 piedi, le 2 ginocchia, le 2 mani, il petto ed il mento. E' solo una posizione di transizione e, nel saluto al sole, non andrebbe mantenuta. Se non riesci ad entrare nella posizione mentre ti trovi a polmoni vuoti e ti affatica eccessivamente, puoi aggiungere un respiro completo nel precedente asana, entrando in questa posizione durante l'espirazione. Arrivare a polmoni vuoti in questa posizione è importante per il collegamento con quella successiva, che invece prevede l'entrata con l'inspirazione.

7. **Inspirando** porta il dorso dei piedi a terra, scivola leggermente in avanti, spingi con le mani a terra e portati nella **posizione del cane a**



testa in sù, *Urdha Mukha Svanasana*. La cosa più importante in questa posizione è mantenere le spalle verso il basso e aperte. Come già spiegato nel punto 4, se puoi porta il collo leggermente all'indietro e guarda verso l'altro, se non riesci invece, limitati a guardare in avanti. Stessa cosa per le braccia, se riesci distendile, altrimenti lascia i gomiti leggermente piegati. Questa posizione dovrebbe essere eseguita con il bacino leggermente sollevato da terra però, se inizialmente non riesci, puoi appoggiarlo a terra ed eseguire *Bhujangasana*, la cosiddetta posizione del cobra.

8. **Espirando** porta il bacino verso l'alto e assumi di nuovo ***Adho Mukha Svanasana***.
9. **Inspirando** portando la gamba destra in avanti ed esegui nuovamente ***Ashwa Sanchalanasana***.
10. Espirando torna in ***Uttanasana***.
11. Inspirando porta le mani in alto e leggermente all'indietro assumendo ***Hasta Uttanasana***.
12. Espira e concludi la sequenza tornando in ***Tadasana***.

Questo documento è un estratto di **EasyYoga**, la guida per iniziare a fare yoga in modo semplice ed efficace.



Se hai appena iniziato a fare yoga o comunque vorresti approfondire le basi della pratica, dai un'occhiata a questa risorsa premium cliccando sul link di seguito.

[Scopri EasyYoga](#)

Grazie di nuovo per aver scaricato questo estratto gratuito e per essere iscritto/a alla newsletter di AtuttoYoga.

Ci “leggiamo” sul blog.

Andrea di AtuttoYoga