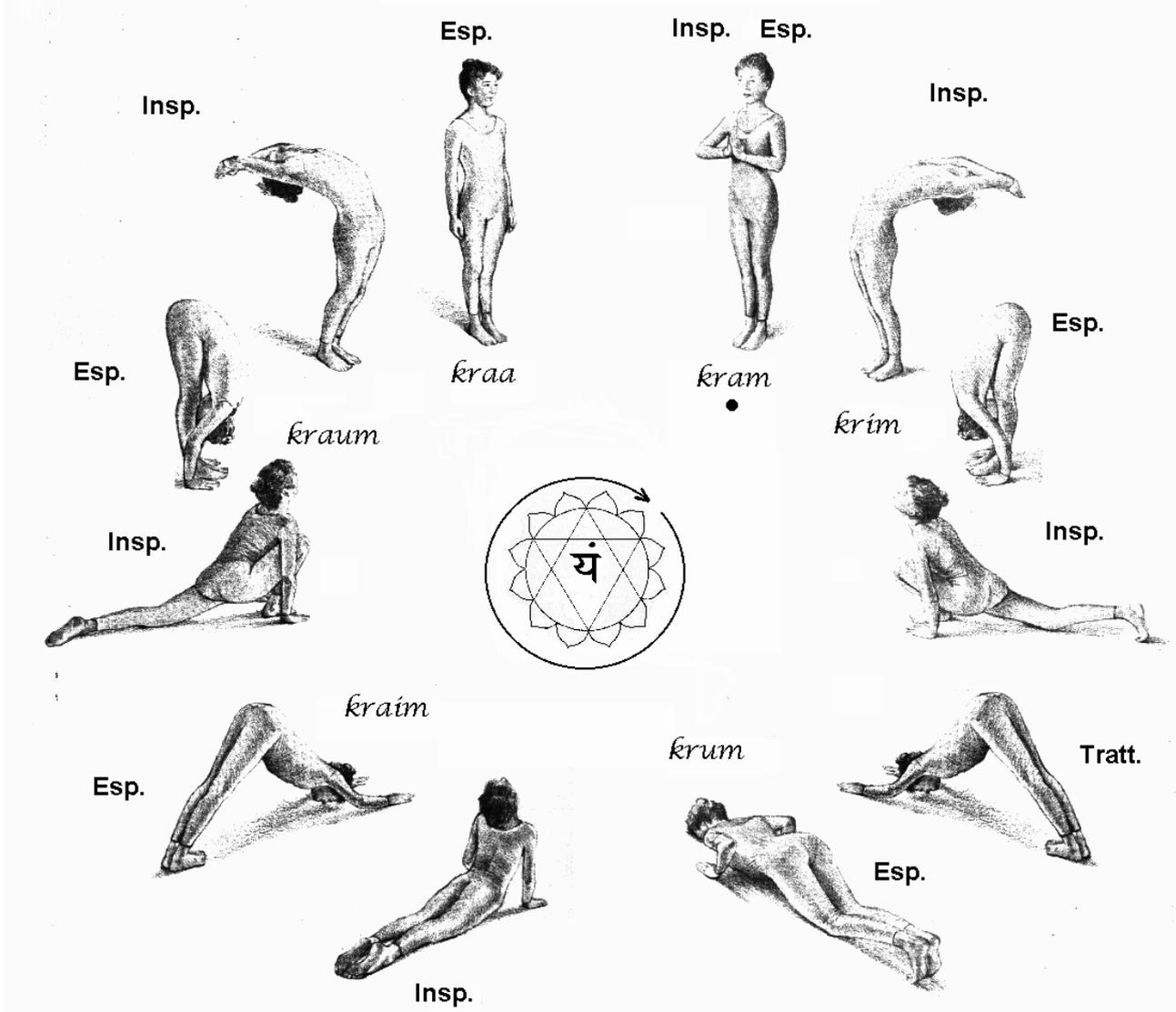


Surya namaskara (saluto al sole)



Surya namaskara è un'armoniosa sequenza di dodici posizioni che si eseguono nel ritmo del proprio respiro. Ogni posizione compensa quella precedente in modo sempre diverso, alternando espansione e contrazione del petto e quindi regolando il respiro. Eseguita quotidianamente rende più flessibile la colonna vertebrale e tutte le articolazioni. E' una pratica ideale per la preparazione alla staticità delle asana. La sequenza inizia con la posizione contrassegnata da un piccolo pallino nero e prosegue in senso orario, ricordando la ciclicità del sole. Va eseguita un numero pari di volte, iniziando un ciclo estendendo all'indietro la gamba sinistra, ed uno con la gamba destra. Può anche essere abbinata ai suoni (bija mantram), emessi nell'espiazione.

Nella tradizione hindu il sole rappresenta la salute, l'immortalità, l'illuminazione.

Gli yogin da millenni lo eseguono all'alba, di fronte al sole che sorge.