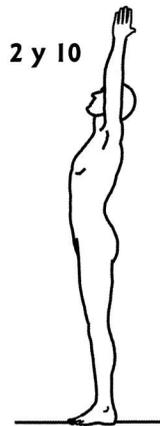




1 y 11



2 y 10

INHALE

1) **De pie y erguido (samasthiti).** Ponte de pie con la columna recta y los pies juntos. Los dedos gordos de los pies y los talones se tocan. Distribuye el peso entre los dos pies, uniformemente. Encuentra tu equilibrio. Los brazos están a tus lados con los dedos juntos.

2) **Estírate hacia arriba.** Inhala, lleva tus brazos por encima de tu cabeza con las palmas juntas. Elonga la columna; eleva el pecho y relaja tus hombros. Asegúrate de no comprimir las vértebras del cuello y de la baja espalda. Mira hacia los pulgares por arriba.

3) **Inclinación hacia el frente (Uttanasana).** Exhala y dobla tu torso hacia delante. Mientras te inclinas hacia el frente, mantén tu columna recta, alargándola como si fueras a alcanzar la parte delantera con el tope de la cabeza. Cuando la columna ya no se pueda sostener de manera recta, relaja la cabeza lo más cerca posible de las rodillas. Idealmente, la barbilla será llevada hacia las espinillas. Mantén las rodillas rectas y coloca las manos en el suelo —en cualquiera de los lados de los pies—, con las yemas de los dedos y la punta de los dedos de los pies alineados. Fija la mirada en la punta de la nariz.

4) Inhala, sube la cabeza, endereza la columna y mantén las manos o las yemas de los dedos en el suelo. Fija la mirada en el tercer ojo.

5) **Chaturanga dandasana.** Exhala y dobla las rodillas, salta o da un paso hacia atrás para que las piernas queden rectas. Equilibráte sobre la punta de los dedos de los pies. Los codos están doblados, a los lados de la caja torácica, con las palmas sobre el suelo por debajo de los hombros y con los dedos separados, ampliamente. El cuerpo está en una línea recta desde la frente a los tobillos. Mantente equilibrado de igual manera entre las manos y los pies. No te empujes hacia delante con la punta de los dedos de los pies.

6) **Postura de cobra. (Bhujangasana).** De esta posición, inhala, endereza los codos y arquea la espalda. Estira a través de la parte superior de la columna para que no haya presión en la baja espalda. Apunta la frente hacia el cielo y fija la mirada en la punta de la nariz. Los dedos de las manos están separados, ampliamente.

7) **Postura de triángulo. (Adho mukha svanasana).** Exhala, eleva las caderas para que el cuerpo quede equilibrado en una figura de "v" invertida. Los pies y las palmas están sobre el suelo, los codos y las rodillas están rectos. Los dedos están separados de manera amplia. Mira fijamente hacia el ombligo y mantén esta posición durante cinco respiraciones.

8) Inhala y salta o da un paso adelante hacia la posición núm. 4.

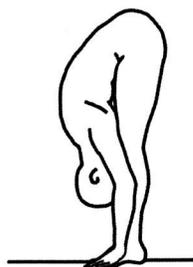
9) **Inclinación hacia el frente (Uttanasana).** Exhala y dóblate hacia delante, hacia la posición núm. 3.

10) **Estírate hacia arriba.** Inhala y sube completamente hacia la posición núm. 2.

11) **De pie y erguido (samasthiti).** Exhala y regresa a la posición inicial con los brazos a los lados.

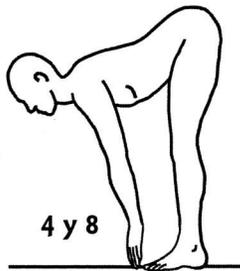
COMENTARIOS:

Cuando Yogi Bhajan estaba estudiando con su Maestro, el saludo al sol se utilizaba como un ejercicio de calentamiento antes de iniciar los *kriyas* de Kundalini Yoga. Este es un excelente calentamiento y es benéfico como ejercicio por derecho propio. Incrementa la circulación y la actividad cardíaca, estira y flexiona la columna, masajea los órganos internos, ayuda al sistema digestivo, ejercita los pulmones, y oxigena la sangre. Sincroniza tu respiración con los movimientos para crear un ritmo ininterrumpido durante toda la secuencia de posiciones. Comienza por practicar tres rondas y, luego, gradualmente, incrementa a cinco o seis. Cuando se practica con conciencia, este ejercicio mejora la capacidad de uno para maximizar el desempeño y el goce de todas las posturas de yoga.



3 y 9

EXHALE



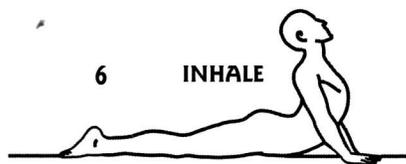
4 y 8

INHALE



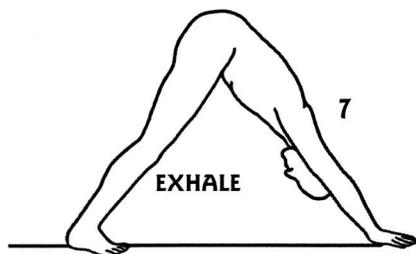
5

EXHALE



6

INHALE



7

EXHALE