

INSTRUCCIONES DE SURYA NAMASKAR

1. TADASANA,



1. Pies juntos (o separados el ancho de las caderas)
2. Activa la parte interna de los muslos y pies hacia el suelo.
3. Alarga la coronilla hacia arriba.
4. Manos y brazos activos hacia ambos lados del cuerpo.
5. Al exhalar, junta las manos hacia el pecho en **namaskar mudra**.

2. URDHVA HASTASANA, **inspirando** eleva los brazos y la mirada (Drishti) hacia arriba:



1. Mantén pies y piernas bien activos
2. Suaviza la tensión de los hombros
3. Abdomen y glúteos activos.

3. UTTANASANA, **espirando** inclínate hacia delante desde las caderas, manteniendo la columna alargada (flexiona las rodillas si es necesario):



1. Coloca las manos (o yema de los dedos) hacia ambos lados de los pies
2. Nalgas hacia el techo y coronilla a los empeines.
3. Mirada (Drishti) hacia el ombligo (o rodillas).

4. EKA PADA PRASARANASANA, **inspirando** Lleva el pie derecho/izquierdo hacia atrás en un gran paso:



1. Apoya la rodilla de atrás en el suelo
2. Rodilla de delante en línea con el tobillo.
3. Mirada (Drishti) hacia el frente (sin colapsar el cuello por detrás)

5. DWI PADA PRASARANASANA, lleva el otro pie hacia atrás y **retén el aire a pulmón lleno**:



1. Hombros en línea con las manos.
2. Talones y cabeza en una misma línea (no dejes caer la pelvis)
3. Glúteos y abdomen muy activos

6. ASHTANGA NAMASKARASANA, **exhalando** lleva rodillas, pecho y barbilla (o frente) al suelo:



1. Codos pegados al cuerpo
2. Pecho entre las manos
3. Pelvis ligeramente elevada.

7. BHUJANGASANA, *inspira profundamente* y deslízate hacia delante y arriba:



1. Apoya empeines en el suelo, piernas muy activas
2. Alarga la columna hacia delante
3. Junta los omóplatos para expandir el pecho.

8. ADHO MUKHA SVANASANA, *exhalando* desde el empuje de los brazos eleva las caderas arriba y atrás



1. Flexiona las rodillas, si necesitas
2. Proyecta manos hacia el suelo
3. Cuello relajado, mirada (*Drishti*) al ombligo (o rodillas)

9. EKA PADA PRASARANASANA, *inspirando* lleva el pie derecho/izquierdo hacia delante entre las manos (*ayúdate con la mano si es necesario*)



1. Baja la pelvis
2. Activa la parte interna de los muslos
3. Alarga la columna.

10. UTTANASANA, *exhalando* lleva el otro pie hacia delante.



1. Manos activas a los lados de los pies.
2. Alarga el abdomen hacia los muslos
3. Coronilla hacia los empeines

11. URDHVA HASTANASANA, *inspirando* (flexiona ligeramente las rodillas si necesitas)



1. Alarga los brazos por encima de la cabeza
2. Subimos creciendo hacia delante y hacia arriba con la espalda
3. Eleva las manos y la mirada al cielo/techo.

12. NAMASKARASANA, *espirando* baja las manos juntas hacia el pecho, en namaskar mudra.

