

Beneficios de Suryanamaskar "Saludo al Sol" por Swami Chidananda

Suryanamaskar – Saludo al Sol – es practicado en la mañana temprano o por la tarde, de cara al sol. El sol se supone que es la deidad de la salud y de la larga vida. El genio del sabio indio ha, en el ejercicio de Suryanamaskar, desarrollado un método único de efectuar una síntesis perfecta entre la cultura del cuerpo, mente y espíritu. Con su penetración intuitiva en la naturaleza de la mente total, el sabio indio ha tejido claramente en la rutina diaria de cada hombre este sistema sin par.

Un desarrollo armonioso del cuerpo y de la mente solamente puede permitir al hombre satisfacer sus ambiciones y vivir una vida fructuosa y feliz aquí en este mundo. Un cuerpo enfermo actúa como un peso muerto que previene a la mente de alcanzar reinos más altos. Un cuerpo fuerte, bien hecho y sano, si sirve para contener solamente una mente subdesarrollada o enferma, es capaz de mucho daño y poco bien a cualquier persona. Un buen cuerpo, y una mente afilada, con el espíritu interno enteramente dormido es como una mansión encantadora sin los cimientos adecuados a punto de derribarse en todo momento. Un desarrollo perfectamente armonioso del cuerpo, de la mente y del espíritu hace a uno perfecto. Suryanamaskar alcanza este desarrollo armonioso.

Suryanamaskar es un proceso combinado del Yoga Asanas y Pranayama (las posturas de Yoga y regulación de la respiración). Antes de que los estudiantes tomen la práctica de posturas de Yoga y de ejercicios de Pranayama más complicados y más difíciles, los músculos de la espina dorsal y del cuerpo deben adquirir una cierta flexibilidad. El ejercicio de Suryanamaskar reduce la grasa abdominal, aporta flexibilidad a la espina dorsal y a los miembros, y también aumenta la capacidad respiratoria.

Hay doce posiciones de la columna cada una de las cuales estiran varios ligamentos y le dan diversos movimientos a la columna vertebral. La columna vertebral es flexionada y extendida alternativamente con la inhalación y la exhalación profunda de la respiración y un poco de retención de la respiración en algunos casos. Siempre que el cuerpo esté flexionado hacia adelante, la contracción del abdomen y del diafragma, saca hacia fuera la respiración. Cuando el cuerpo se extiende hacia atrás el pecho se amplía y la inhalación profunda ocurre automáticamente. De esta manera el cuerpo llega a ser flexible y la totalidad de los pulmones comienza a funcionar, lo que da lugar a la respiración correcta. Por otra parte, da ejercicios suaves a los músculos de las piernas y de los brazos y asegura la buena circulación de la sangre. Para una persona con los miembros y la espina dorsal tiesos el ejercicio de Suryanamaskar es un buen ejercicio para recuperar flexibilidad perdida. Uno debe hacer doce Suryanamaskar.

por Swami Chidananda
Divine Life Society