

# RUTINAS DE **YOGA** PARA **PRINCIPANTES**

- 01. SALUDO AL SOL
- 02. SALUDO A LA LUNA



Al practicar el Saludo al Sol, debemos **inhalar** profundamente para expandir el pecho en las posturas abiertas y **exhalar** completamente al doblarte o cerrar el cuerpo. Existen varias razones para ello:

Ayuda a **conectar la mente con el cuerpo**. Al sincronizar los movimientos con la respiración, logramos una mayor conciencia corporal y mental, facilitando una experiencia más profunda y centrada.

Guía el **movimiento** entre las **posturas**, proporcionando un avance armonioso de una postura a otra.

En la filosofía del yoga, se cree que la respiración está vinculada al flujo de **prana**, la **energía vital**. La práctica del Saludo al Sol, con una respiración consciente, ayuda a canalizar y equilibrar esta energía a lo largo del cuerpo, promoviendo la **vitalidad** y la **claridad mental**.

La coordinación de la respiración y el movimiento en el Saludo al Sol no solo mejora la **concentración**, sino que también contribuye a desarrollar **resistencia física**.

Induce un estado de relajación y calma, que no solo beneficia el aspecto **físico** de la práctica, sino que también ayuda a establecer un **estado mental enfocado y presente**.



TADASANA



URDHVA HASTASANA



UTTANASANA

ASHWA  
SANCHALANASANACHATURANGA  
DANDASANAT

ASHTANGANAMASKARA



BHUJANGASANA

CHATURANGA  
DANDASANATADHO MUHKA  
SVANASANAASHWA  
SANCHALANASANAURDHVA  
HASTASANA

TADASANA

La cantidad de veces que debe realizarse varía según el **nivel de condición física**, tus **objetivos de práctica** y el **tiempo** disponible. Algunas **pautas** generales son:

- **Principiantes:** 5 - 10 rondas
- **Intermedios:** 10 - 20 rondas,
- **Avanzados:** Hasta 108 rondas, número con significado simbólico en yoga.