

Saludo al sol

El saludo al sol consta de 12 posturas de yoga que avivan el cuerpo y lo llenan de vitalidad.

En la mitología hindú, el sol es reconocido como fuente de salud y de energía, simboliza la luz y el conocimiento. El saludo al sol (también conocido como Surya Namaskar) se puede concebir como una danza o ritual para conectar con esta fuente de vida y bienestar. Es más, esta serie de posturas surge de prostraciones (para venerar) al sol, y desde la tradición hindú se recomienda hacerla de madrugada, en posición hacia el sol.



