



SALUDO AL SOL EN SILLA

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA
#YogaParaTodos



Saludo al sol en silla

1



2



3



4



5



6



Instrucciones saludo al sol en silla

1) Siéntate bien recto en el borde de la silla, plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, enraizándonos a la tierra. Colocamos la espalda recta, intentando mantener la columna alargada, sin sentir dolor en las lumbares. Proyectamos la coronilla hacia el cielo y mantenemos la barbilla paralela al suelo. Palmas de las manos juntas frente al pecho, con los pulgares tocando cerca del corazón. Hacemos 3 respiraciones profundas:

- La primera dedicada a concentrarte completamente en tu respiración
- La segunda dedicada a concentrarte plenamente en tu cuerpo
- La tercera dedicada a poner una intención a tus saludos al sol.



- 1) Inhala y eleva los brazos hacia el cielo juntando las palmas de las manos.
- 2) Exhala baja los brazos hacia el suelo y el torso hacia los muslos.

3) Inhala elevando el torso, extiende los brazos hacia el frente, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos mirándose. Exhala flexiona la rodilla derecha y abrázala con las manos, acércala hacia tu pecho y lleva la frente hasta la rodilla redondeando la espalda.

*Variación: si cuesta elevar la pierna y flexionar la rodilla completamente, mantener la punta del pie en el suelo, elevando solo el talón, abrazando la rodilla con ambas manos y proyectando la frente y la coronilla hacia esa rodilla, pero sin llegar a juntar rodilla y frente.

4) Inhala y devuelve el pie derecho al suelo, extiende de nuevo los brazos hacia el frente, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos mirándose. Exhala flexiona la rodilla izquierda y abrázala con las manos, acércala hacia tu pecho y lleva la frente hasta la rodilla redondeando la espalda

*Variación: si cuesta elevar la pierna y flexionar la rodilla completamente, mantener la punta del pie en el suelo, elevando solo el talón, abrazando la rodilla con ambas manos y proyectando la frente y la coronilla hacia esa rodilla, pero sin llegar a juntar rodilla y frente.

5) Inhala y devuelve la rodilla izquierda al suelo, extiende de nuevo los brazos hacia el frente, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos mirándose. Exhala y deja caer brazos y manos al suelo y pliega el torso hacia los muslos

6) Inhala y eleva el torso y los brazos hacia el cielo, juntando las palmas de las manos.

*Variación: Eleva los brazos a una altura en que no sientas que los hombros se tensan.

Exhala y flexionando los codos, lleva las palmas de las manos juntas frente al pecho, con los pulgares tocando cerca del corazón.

