



# SALUDO AL SOL EN SILLA

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA  
#YogaParaTodos



# Saludo al sol en silla



## 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.



## Otras posturas

El yoga en silla es probablemente la forma más segura y tal vez incluso la forma más efectiva de ofrecer una alternativa a las personas que sufren algún tipo de dificultad física o movilidad reducida. Este tipo de práctica permite que el usuario pueda experimentar las posturas de una forma más cómoda, sintiéndose menos vulnerables y seguros de sí mismos. Éstas son algunas de las posturas más sencillas que podemos incluir en nuestra secuencia de Yoga en silla.

<p><b>MONTAÑA</b></p>  <p>Encontrar nuestro centro</p>	<p><b>ROTACIONES</b></p>  <p>Rotar cuello y cabeza</p>	<p><b>TORSIONES</b></p>  <p>Rotación de columna</p>	<p><b>ESTIRAR</b></p>  <p>Estirar hombros, y costados</p>
<p><b>ÁGUILA</b></p>  <p>Atención a los hombros y espalda</p>	<p><b>APERTURA PECHO</b></p>  <p>Apertura del pecho, trabajamos ANAHATA</p>	<p><b>GATO - VACA</b></p>  <p>Mismo trabajo que Gato- Vaca, centramos atención respiración</p>	
<p><b>RODILLA PECHO</b></p>  <p>Atención a la espalda baja</p>	<p><b>FLEXIÓN</b></p>  <p>Atención a la espalda baja</p>	<p><b>FLEXIÓN</b></p>  <p>Atención a las piernas y espalda</p>	<p><b>CADERAS</b></p>  <p>Atención a las caderas</p>
<p><b>MONTAÑA</b></p>  <p>Encontrar nuestro centro Meditación final</p>	<p><b>RELAJACIÓN</b></p>  <p>Rejajación final SAVASANA</p>		



## Más info:

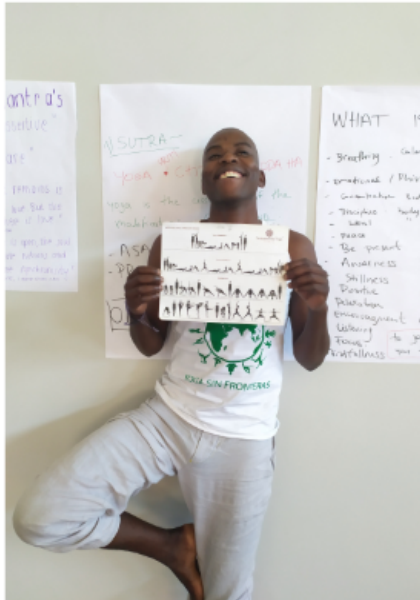
Si quieres aprender más secuencias de yoga en silla o te interesa adaptar tus clases de yoga a diferentes colectivos, tenemos una Formación de **Yoga para la Inclusión**. Porque estamos convencidos de que el yoga es para todas las personas.

"Si puedes respirar, puedes practicar yoga"



## FORMACIÓN YOGA PARA LA INCLUSIÓN

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA  
#YogaParaTodos



info@yogasinfronteras.org