



SAUDAÇÃO AO SOL (SURYA NAMASKAR)

“Prestar reverência ao Sol, representa sintonizar-se com o ciclo da vida e morte, sintonizar-se com o poder maior e Divino que reside no centro do Céu e no centro de nosso Ser, aquele que tudo ilumina e não é iluminado por nada, aquele que não tem início e nem fim, o Deus em cada um. Assim sendo, reverencio a luz que representa o conhecimento, única forma de revelar aquilo que sempre fui mas que na minha ignorância sou incapaz de ver”.

Surya é uma palavra sânscrita e quer dizer Sol. Namaskar também é uma palavra sânscrita e quer dizer Saudação. Daí, Surya Namaskar, Saudação do Sol.

Uma lenda hindu relata que, há cerca de 300 anos, um sábio que sofria de Hanseníase orou a Surya, o deus Sol, para obter a cura. Ele foi inspirado a escrever oito versos em sânscrito para agradar ao deus, considerado fonte da vida e força que anima nosso corpo. Quando terminou o último, estava completamente sem sintomas da doença. Por causa desse fato, os hindus acreditam que, para obter saúde, deve-se reverenciar Surya, permanecendo em pé sob o Sol, com as mãos unidas em forma de oração e os olhos fechados. Essa é uma das muitas histórias que contam a origem da saudação ao Sol (tradução literal do sânscrito surya namaskar), uma das seqüências de movimentos mais belas do Yoga.

Ainda segundo a ótica hindu, saudar o astro significa honrar tanto o Sol interior quanto o exterior, a força criativa do Universo que os iogues acreditam irradiar dentro e fora do corpo. A ação da surya namaskar se estende por um vasto território que traz vantagens para o corpo todo. Ela alonga e fortalece as principais cadeias musculares, movimentada todas as seções da coluna vertebral e equilibra o sistema respiratório. E ainda há mais: a saudação ao Sol estimula a circulação sanguínea, linfática e plasmática, fortalece os nervos que revestem a coluna e ainda melhora a distribuição do líquido sinovial, que irriga cartilagens, articulações e tendões, reduzindo as chances de surgimento de doenças reumáticas. A respiração é sincronizada com os movimentos. Como tudo o que diz respeito ao yoga, os asanas atuam também nas esferas

emocional, psicológica e nervosa, acalmando emoções, aumentando a concentração e proporcionando estabilidade mental.

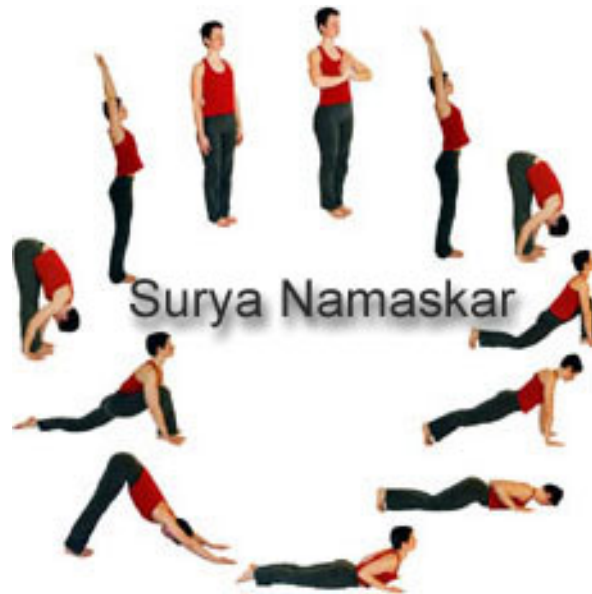
A Saudação ao Sol clássica compõe-se de doze etapas subseqüentes e leva este nome pois seus movimentos básicos representam as horas do dia nos ponteiros de um relógio imaginário, baseado no eixo solar. Um outro fator muito importante nesta prática é o perfeito equilíbrio das quatro fases respiratórias, inspirar, reter ou suspender, expirar e manter vazios os pulmões, com os movimentos, que devem ser realizados de acordo com a capacidade de cada pessoa, que sempre deverá procurar permanecer por um determinado período em cada postura, em plena concentração da prática. A princípio, a série deverá ser executada apenas uma única vez, aumentando gradativamente de acordo com o desenvolvimento dos alunos e de acordo com o planejamento dos professores.

O encadeamento das posturas da saudação ao Sol pode variar entre as diferentes linhas e tradições dessa filosofia milenar. Dentro do Ashtanga Vinyasa Yoga – ramo que trabalha séries fixas de posturas progressivamente mais exigentes – o Surya Namaskar pode ser feita de duas maneiras, com nove ou 17 asanas. Já na mãe de todas as escolas, o Hatha Yoga, é formada por uma seqüência de 12 posturas, que formam um fluxo contínuo, de acordo com a série clássica explicada anteriormente.

Uma volta completa da saudação compreende duas seqüências – uma é feita começando com a perna esquerda e a segunda com a perna direita. Por ser considerada uma profunda saudação espiritual ao Sol, ela costuma ser realizada por volta das 6 horas, quando o astro começa a nascer pois segere-se que nesse horário, a energia prânica está mais pura, mais sutil, e atua melhor no metabolismo, gerando maior disposição, vitalidade e equilíbrio. Embora esse seja o horário ideal, o Surya Namaskar pode ser praticada em qualquer outro momento, sem perda de benefícios existindo apenas a restrição de ser feita com o estômago vazio ou semivazio, para evitar enjôos e mal-estar.

É importantíssimo levar-se em consideração o alinhamento do corpo em cada postura para evitar distensões. A supervisão das práticas por um professor competente é altamente recomendável.

SEQUÊNCIA CLÁSSICA- HATHA YOGA



SEQUÊNCIAS - ASHTANGA VINYASA YOGA

Sequencia A



Sequência B



LEITURA INDICADA

- *Yoga Prático* de Pedro Kupfer
- http://www.ekadantayoga.com.br/371/surya_namaskar.html
- http://www.acontececg.com.br/novo/estilozen/index.php?cd_estilozen=8