



Escuela Europea  
del Deporte

# **SALUDO AL SOL: RUTINA DE YOGA PARA PRINCIPANTES**

## **INDICE**

- 01. RESPIRACIÓN
- 02. POSTURAS



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

ARDHA  
UTTANASANA

CHATURANGA DANDASANA



URDHVA MUKHA



BALASANA

ADHO MUKHA  
SVANASANAARDHA  
UTTANASANAURDHVA  
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.



Escuela Europea  
del Deporte

ESPECIALÍZATE CON NOSOTROS

# CURSO DE MONITOR DE YOGA Y COACHING DEPORTIVO

POR TAN SOLO

**380€**

A DISTANCIA  
/ ONLINE

600  
HORAS

TUTORÍAS  
INDIVIDUALES



**MATRICÚLATE**

CONTÁCTANOS

 +34 91 005 91 27

 [comercial@eedeporte.com](mailto:comercial@eedeporte.com)

 [+34 639 163 741](https://wa.me/34639163741)