



# ¿Qué es el Saludo al sol?

Hace mucho tiempo, en la India, un grupo de gente practicaba yoga. Se les llamó yoguis. Adoraban y reverenciaban al sol, puesto que sabían lo importante que era. El sol nos brinda calor, luz y energía. Los yoguis solían hacer 108 Saludos al sol antes de continuar con su práctica. De esta manera calentaban sus cuerpos y tranquilizaban su mente.



El Saludos al sol, también conocido como Surya Namaskar, es una secuencia de 12 posturas de yoga que hacemos con la finalidad de poner a punto nuestro cuerpo. Se suelen practicar por la mañana y, de este modo, llenarnos de energía para el resto del día.

Hoy sabemos que el sol es la fuente de vida de nuestro planeta. Su energía se encuentra en todo lo que comemos, bebemos o respiramos. El sol hace que nos sintamos felices. La práctica del Saludo al sol brinda salud y alegría a nuestros cuerpos y nuestras mentes.



