

ED. FISICA 3B

PROFESORA: FRITZ M. EUGENIA

TEMA: "YOGA Y SALUDO AL SOL".

CLASE 6



*El **Saludo al Sol** es un ejercicio dinámico de 12 posturas, realizadas como un solo ejercicio continuo en las que se combina el ejercicio con la respiración. Cada asana o postura tiene sus propios efectos fisiológicos y es una compensación de la anterior a nivel de columna, movimiento y respiración. Se suelen practicar varias vueltas o repeticiones. Aunque constituye por sí sólo un sistema completo de entrenamiento. Puede practicarlo todo el mundo. Hay variantes y alternativas para las embarazadas, personas mayores, niños o personas con alguna dolencia física.*

BENEFICIOS DEL SALUDO AL SOL

- Flexibilizan y fortalecen la columna vertebral y todas las articulaciones.
- Tonifican y estimulan los músculos y nervios del cuerpo estirándolos y revitalizándolos.
- Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo tonificando los órganos internos.
- Al regular la respiración, la sangre se oxigena y los pulmones se ventilan.
- Eliminan el estrés y la ansiedad.
- Aumentan la autoestima.
- Y te llenan de energía para comenzar el día.

Postura de pie: Pies al ancho de caderas, firmes hacia el suelo. Activo la zona media para mantener la columna recta. Manos juntas al centro del pecho. Miro hacia adelante para que las cervicales sigan la línea de la columna.



Beneficios: Mejora la postura, la concentración, alivia el estrés, calma la mente. Mejora la circulación y la digestión. Elimina tensiones.

Errores comunes: No activar el abdomen y los glúteos. Recordemos que al activar una zona lo que hacemos es provocar tonicidad no buscamos hacer fuerza. Otro error común es tensionar los hombros.

Postura de Sol: Desde la postura de pie elevamos los brazos alargándolos hacia el cielo abriendo el pecho y miramos hacia arriba. Los glúteos y el abdomen se mantienen activos.



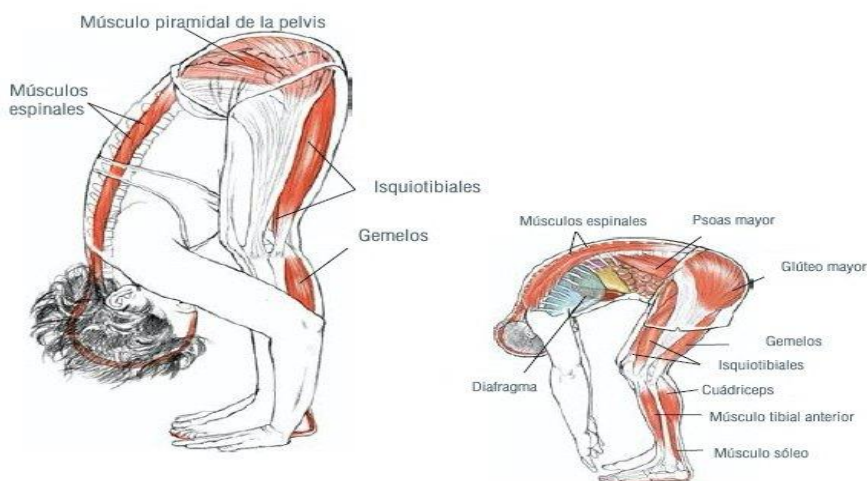
Beneficios:

- Fortaleces los abdominales, que están en tensión tanto durante el asana (para no caer hacia atrás) como al entrar y salir de la misma. Sobre todo, al terminar, notarás un esfuerzo de los abdominales.
- Fortaleces la parte baja de la columna, los lumbares.
- Fortaleces glúteos. Lo que llamamos glúteos son en realidad tres músculos. El más cercano a la espalda es el que se fortalece.

Errores comunes: Arquear la espalda desde la base de la columna. Recordemos que es la zona alta que debe arquearse y expandirse. La zona lumbar permanece activa para ayudar a sostener la postura.

Cigüeña: Desde la postura de sol o de pie, realizamos una leve flexión de rodillas y flexionando el tronco desde la cadera acercamos el pecho hacia las rodillas. La espalda, cabeza, cuello y brazos deben estar relajados. A medida que vayamos mejorando en la postura empezaremos a quitar la flexión de rodillas para hacerla con las piernas extendidas.

Uttanasana Flexión de pie hacia delante



Beneficios:

- Flexibiliza los músculos de las piernas. Concretamente los isquiotibiales (parte trasera del muslo) y los gemelos.
- Flexibiliza y estira los músculos de la espalda.
- Flexibiliza la columna. Sobre todo en la parte baja de la misma, la zona lumbar.
- Mejora la postura, incluso cuando no estás prestando atención a ello.
- Fortaleces los muslos.
- Favorece la digestión.

- Gran estiramiento de todo el cuerpo: piernas, espalda y brazos.
- Alivia el dolor de ciática.
- Prevenir y aliviar la escoliosis y otros problemas de dolor de espalda derivados de mantener una mala postura.
- Es relajante y ayuda a calmar la ansiedad.
- Favorece la buena circulación de la sangre.
- Fortalece los muslos, especialmente los músculos de la parte de atrás (isquiotibiales).

Errores comunes: No flexionar el torso desde la cadera bajando desde la zona lumbar. Generar tensión en hombros y cuello.

Cocodrilo (La tabla): Manos apoyadas firmemente en el piso con los dedos separado en la misma línea de codos y hombros. Abdomen y glúteos muy activos ya comenzando a generar esfuerzo para mantener el cuerpo alineado desde la coronilla a talones. Los pies separados al ancho natural de cadera. Recordá llevar el ombligo hacia adentro para favorecer la actividad del abdomen.



Beneficios: Fortalece la estructura ósea de muñecas, fortalece la musculatura de brazos, piernas y abdomen. Aumenta el sistema circulatorio, permite la descarga de energía por las manos.

Errores comunes: Bajar demasiado la cadera, arquear la columna en la zona lumbar, no tensionar los glúteos, no activar bien el abdomen, pasarse del ancho de hombros en el apoyo de las manos.

Caracola: Esta postura tiene ocho puntos de apoyo. Los ocho puntos son: 2 manos, 2 pies, 2 rodillas, pecho y mentón. Estos deben estar tocando el suelo. El resto del cuerpo no. Desde la postura de la tabla, flexiona los brazos. Mantenete en la punta de los dedos de los pies, apoye rodillas, pecho, y mentón, las palmas de las manos en el suelo.



Beneficios: Es un excelente asana para comenzar a trabajar la fuerza de los brazos y los hombros. Trabaja la flexibilidad de la zona cervical. En caso de tener problemas o tensiones cervicales puedes apoyar la frente en vez del mentón.

Cobra: Desde la posición boca abajo, coloca las manos al lado de las costillas y debajo de los hombros. Las manos, empeines y caderas deben presionar hacia el suelo. Mantén los codos pegados al cuerpo sin dejarlos ir hacia afuera. Empuja el suelo con las manos y comienza a subir el torso, abre el pecho y relaja hombros alejándolos de las orejas. Si no tienes problemas o tensiones cervicales, puedes mirar hacia arriba. De lo contrario puedes mirar hacia el frente.



Beneficios:

- Aumenta la flexibilidad en la espalda, en especial en la columna vertebral, en la zona lumbar y torácica.
- Ayuda a aliviar y reducir el dolor lumbar y relaja los músculos de la espalda.
- Fortalece y tonifica la espalda.
- Aumenta la fuerza y resistencia de los brazos.
- Tonifica y fortalece las piernas y glúteos.
- Reduce problemas de espalda como la cifosis. Ayuda a mejorar la postura y que el cuerpo “aprenda” a no encorvarse hacia delante y adelantar el cuello.
- Evita dolores posturales en espalda y cuello.
- Aumenta la capacidad pulmonar y mejora el rendimiento de nuestros pulmones al expandir el tórax.

Carpa (“V” invertida): Desde la postura boca abajo o desde los 4 apoyos (manos y rodillas), Empuja el suelo con las manos extendiendo los brazos y eleva la cadera llevándola todo lo que puedas hacia arriba y hacia atrás. El pecho se abre intentando acercarse hacia los muslos. El cuello se debe relajar y los hombros deben quedar alejados de las orejas. En esta postura debemos buscar la comodidad dentro de la dificultad que pueda plantearnos. Al comenzar a practicarla lo importante es que nuestra espalda se alargue aunque en un inicio no podamos estirar las piernas ni llegar con los talones a tocar el suelo.



Beneficios:

- Ahuyenta la fatiga y devuelve la energía perdida.
- Fortalece la espalda, el cuello, el abdomen y la articulación de los tobillos.
- Modela y fortalece las piernas.
- También favorece la desaparición de la rigidez de la región de los omóplatos,
- Rejuvenece asimismo las células del cerebro, al que vigoriza liberándolo de la fatiga.
- Tonifica los órganos reproductores

Errores comunes: No proyectar la cadera hacia arriba. Para evitar este error sostén la postura en un primer momento sobre las puntas de los pies, y de apoco vas bajando los talones al piso hasta donde puedas sostener.

TAREA: PRACTICAR EL SALUDO AL SOL Y SUBIR UN VIDEO.