



## RUTINA DE INTERIORIDAD - 11 DE MAYO DE 2020

### Saludo al sol, para empezar con energía "Surya Namaskar"

Dentro del yoga, es un ejercicio que se utiliza a menudo para empezar una sesión, como un calentamiento.

También estaría indicado, aunque no seas practicante de yoga y no tengas ninguna experiencia, para empezar el día, o bien cualquier actividad a lo largo del día, sobre todo si es para hacer un trabajo de interioridad personal.

También puedes hacerlo sencillamente para conectar contigo mismo, con tu cuerpo y espíritu.

Consta de 12 movimientos encadenados, sencillos, que conforman una serie muy completa para despertar el cuerpo y llenarlo de vitalidad.

Y, como siempre, no hace falta forzarse, no hace falta estirar más de la cuenta, no es una lucha contra tu cuerpo, sino una forma de cuidarlo, y lo más importante es la cadencia de la respiración y que "tú", tu ser, esté allí presente. Puedes interpretarlo como un gesto de **agradecimiento a la Vida** recibida cada mañana, o a cada instante, y como un **compromiso de que esta Vida circule** a través de ti a lo largo del día.

La serie que te proponemos es una básica. Te proponemos que en calma le dediques tres minutos.

Pruébalo, no precisa ni vestirse de manera especial ni tan solo descalzarse.

Te presentamos tres videos: dos para niños, para que puedas vivir la rutina en familia; y otro para adultos, con un ejecutante *amateur* (para que veas que lo puede llegar a hacer cualquier persona sin mucha experiencia):

Video para niños más pequeños:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>

Video para niños más mayores:

<https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTi40>

Video para adultos:

<https://youtu.be/FhmAY5ICieY>