

Ejercicios energéticos: Wei Qi Qi Gong

Wei Qi Qi Gong

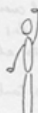
Wei Qi es la energía que circula en la superficie del cuerpo durante el día y durante la noche en el interior del cuerpo. Su función es proteger el cuerpo ante la energía perversa y caliente al cuerpo. Este Qi Gong ayuda esta función de Wei Qi.



Punto de Partida.
Colocamos los pies en paralelo, teniendo la distancia del ancho de la cadera.



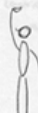
Colocamos las manos cogiendo una pelota invisible por delante del abdomen.



Inspiramos empujando una mano hacia el cielo otra mano hacia la Tierra y estiramos el cuerpo.



Expiramos. Volvemos a la postura de coger la pelota, relajando las rodillas y al cuerpo.



Inspiramos empujamos las manos hacia el cielo y la Tierra cambiando los brazos. Repetimos unas cuantas veces este ejercicio.



Inspiramos. Con las manos empujamos hacia delante y atrás.



Expiramos. Volvemos a la postura de coger la pelota.



Inspiramos. Hacemos lo mismo pero cambiando los brazos. Lo repetimos.



Inspiramos. Los pies están más abiertos. Empujamos las manos hacia delante.



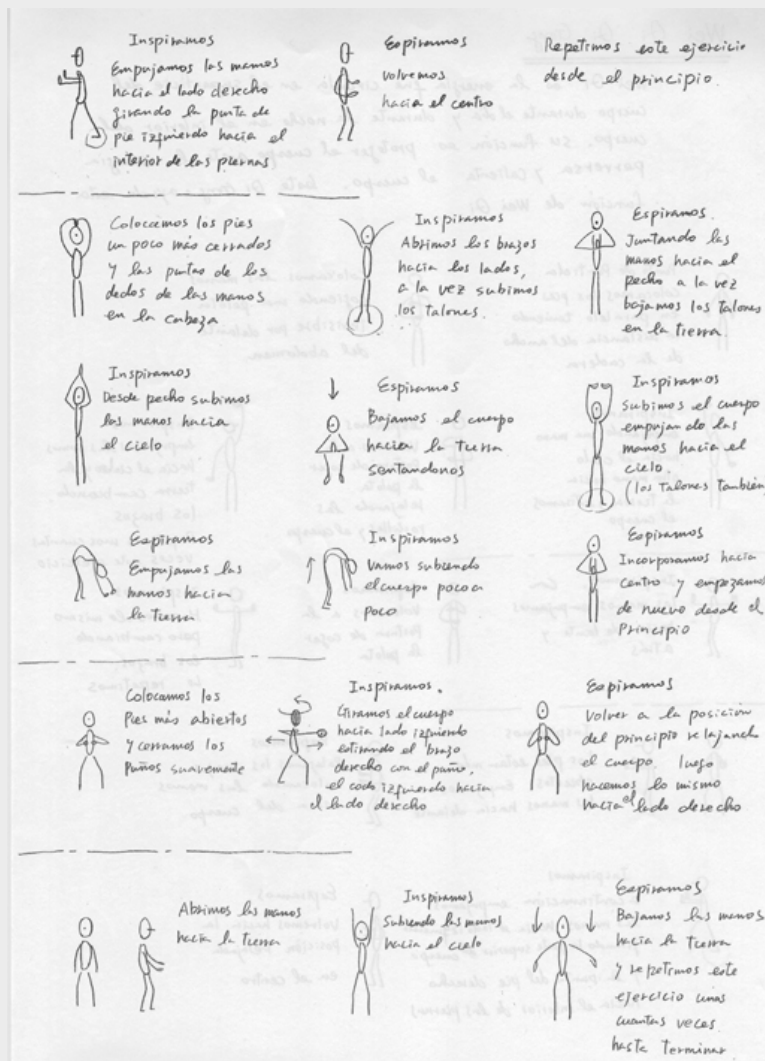
Expiramos. Relajamos los brazos, colocamos las manos cerca del cuerpo.



Inspiramos a continuación empujamos las manos hacia el lado izquierdo fijando la parte superior del cuerpo y la punta del pie derecho hacia el interior de los pies.



Expiramos. Volvemos hacia la posición relajada en el centro.



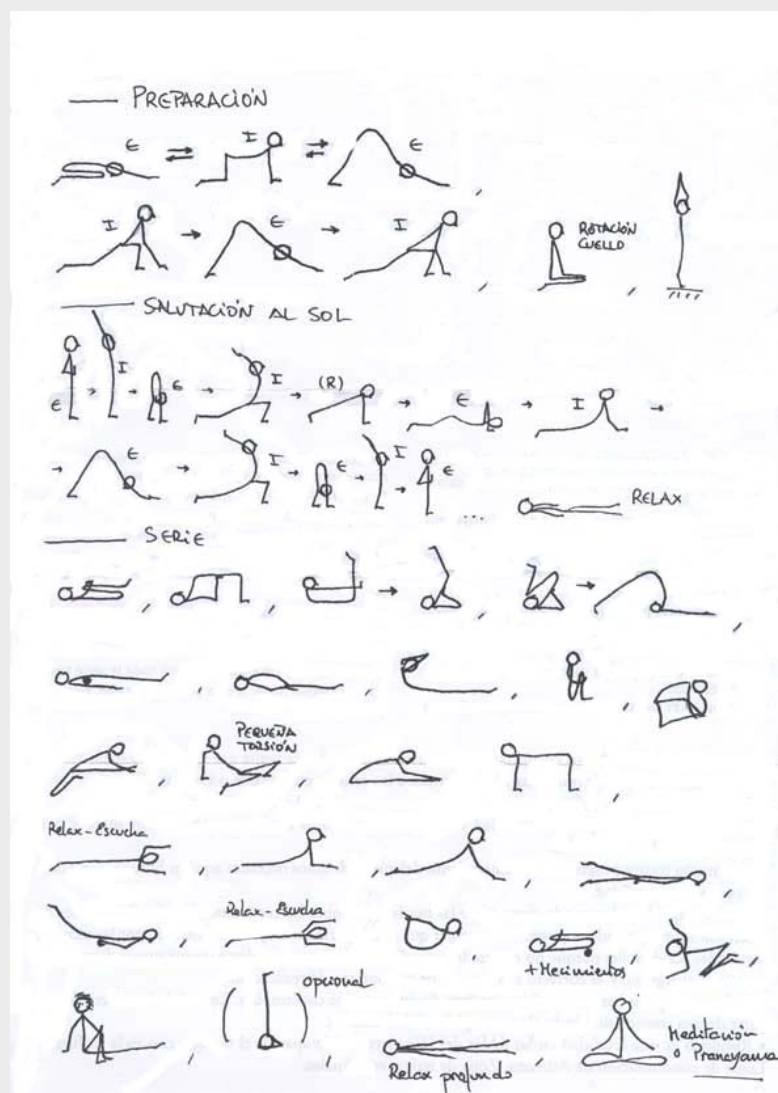
Por Ayako Zushi

Para imprimir en A4, [hoja1](#) y [hoja2](#)

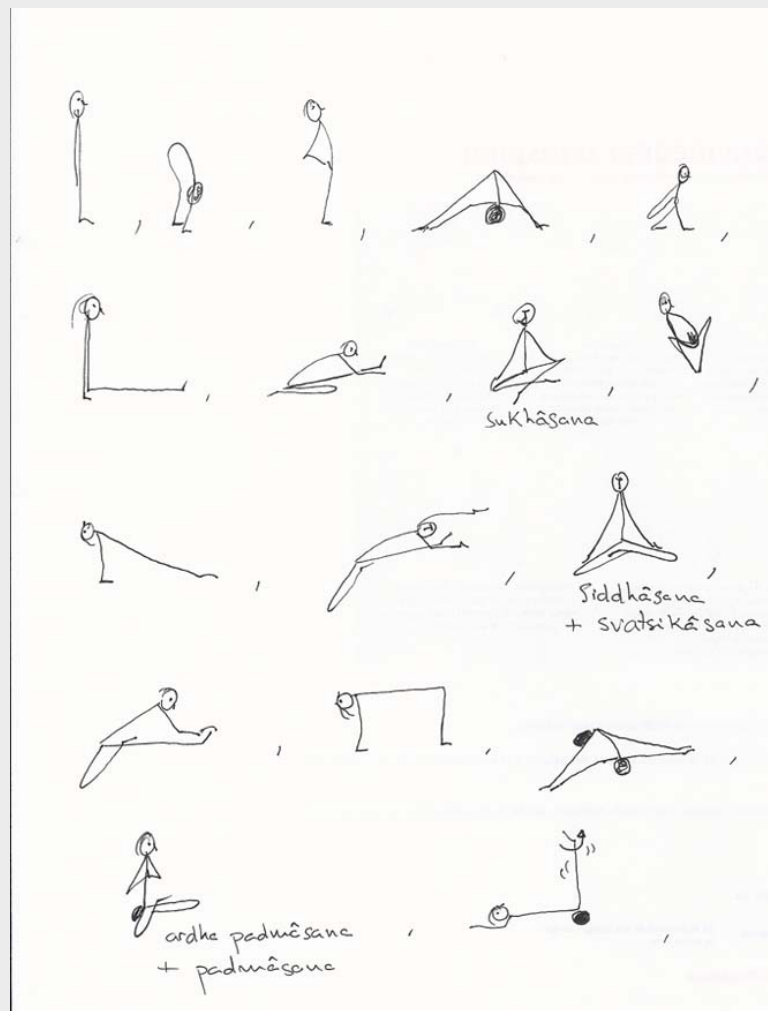
Centro simbólico: Julia Espejo



Serie Global Rishikesh adaptada



Calentamiento meditación: progresión posturas

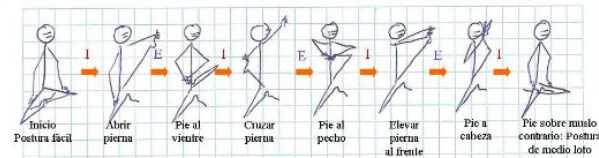


Saludo del loto

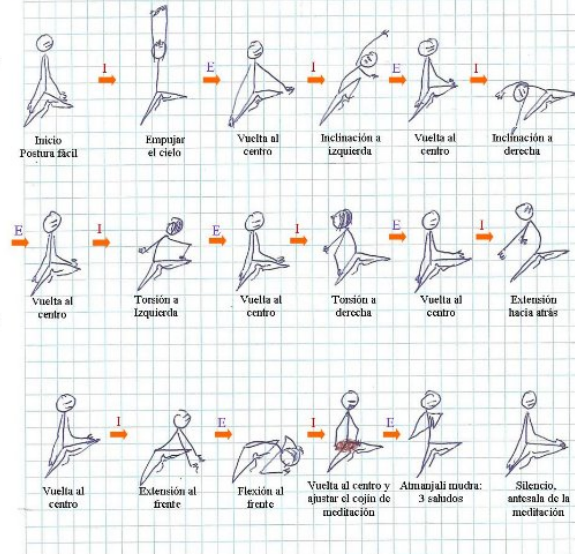
SALUDO DEL LOTO - Calentamiento de meditación

Estas dos secuencias dinámicas tienen el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. La primera serie prepara las piernas. Su dificultad es relativamente alta, pero lo importante es la intención de avanzar hacia el objetivo de cada ejercicio. Ello flexibilizará caderas, rodillas y tobillos. La segunda serie prepara el tronco movilizándolo de forma global la columna vertebral. El propósito es conseguir una postura erguida estable y relajada, propicia para la práctica respiratoria o de meditación. Aunque los dibujos no muestren el cojín de meditación, se recomienda utilizarlo en las dos series.

A) PIERNAS (Secuencia con la pierna izquierda. Seguidamente, repetir con la derecha)



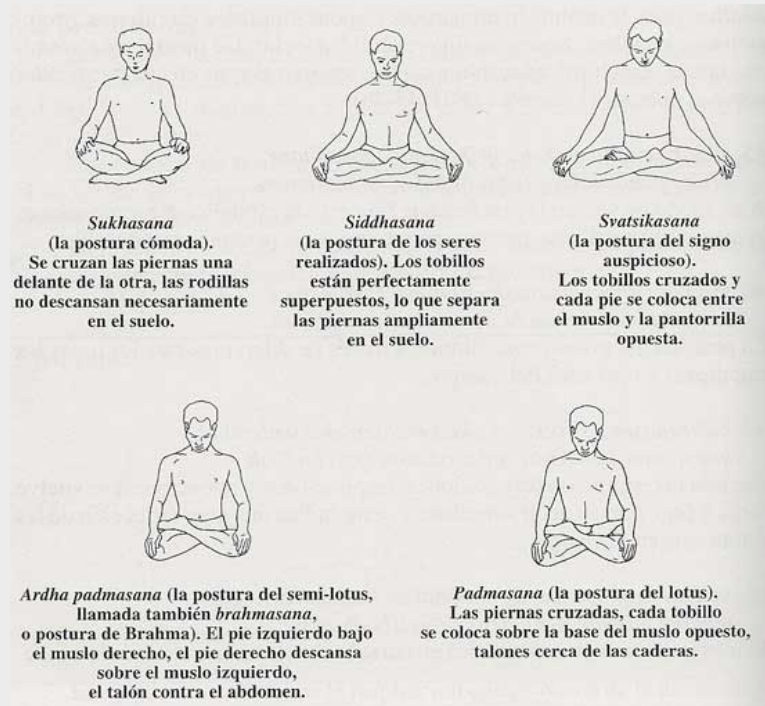
B) TRONCO



Alex Costa

para imprimir en pdf tamaño A4

Posturas para meditar o respirar



Aquí hay algunas posturas clásicas para la meditación y el prânâyâma.

Lo que buscamos es la estabilidad de la postura a través del asiento y la verticalidad de la espalda que no tiene que ser rígida.

Hay más posturas que podemos adoptar para estos objetivos, posturas de adaptación que veremos en otro artículo.

Revista Viniyoga número 46



Aquí os
coloco
algunas posibilidades de
meditación con algún
soporte.

La primera imagen nos muestra una forma de meditación en silla, la más sencilla y práctica. Tiene colocado un cojín en la espalda para mantener la verticalidad.

La segunda imagen, la silla ergonómica es también interesante pero en este caso, si la práctica es prolongada las rodillas soportan mucho peso y hay sobrecarga.

En la tercera imagen el banquito de meditación es muy práctico, se puede llevar fácilmente en la bolsa y es una buena alternativa para la meditación de las piernas cruzadas.

Las siguientes imágenes muestran múltiples posibilidades de sentarnos, algunas más cómodas que otras para la meditación. No obstante, es conveniente que la postura meditativa tenga rigor y firmeza para sostener la atención. Posiciones muy cómodas nos llevarán a la somnolencia o a la ensoñación.

Por Julián Peragón

Anatomía: Oblicuos

Ver en PDF:

[Oblicuos](#)

Por Àlex Costa
