

Ejercicios energéticos: Wei Qi Qi Gong

Wei Qi Qi Gong

Wei Qi es la energía que circula en el 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 calienta el 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.



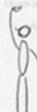
Colocamos las manos cogiendo una pelota invisible por delante del abdomen.



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, alejando 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.



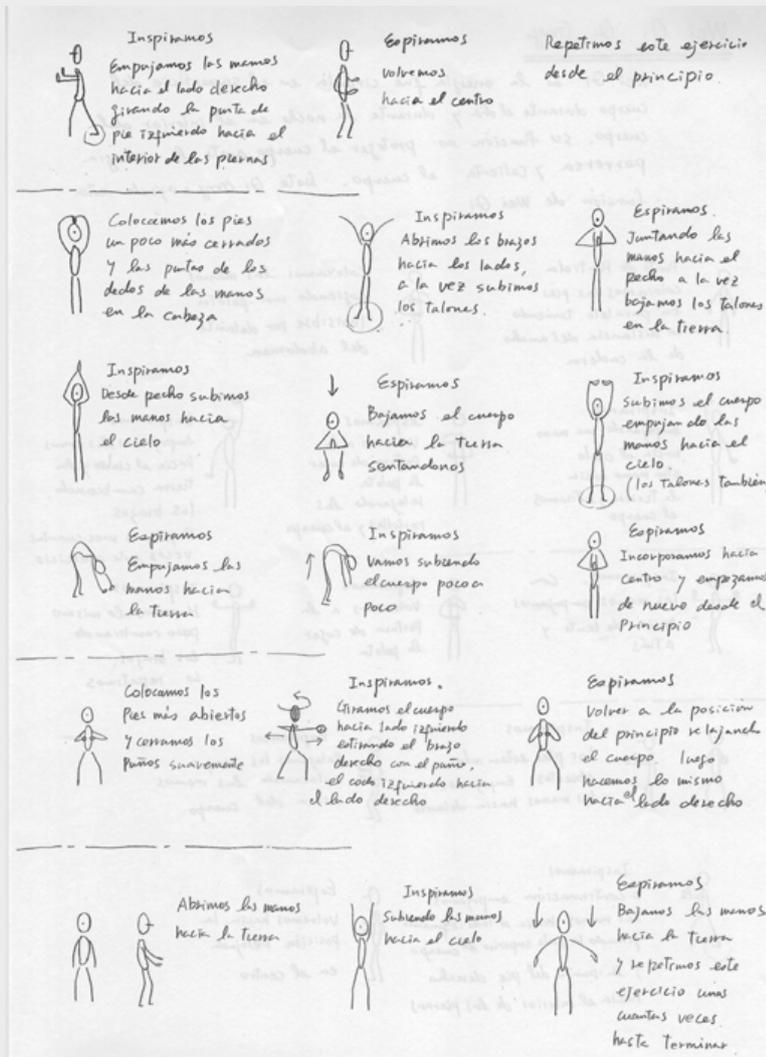
Expiramos. Relajamos los brazos colocamos las manos cerca del cuerpo.



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 las piernas.



Expiramos. Volvemos hacia la posición relajada en el centro.



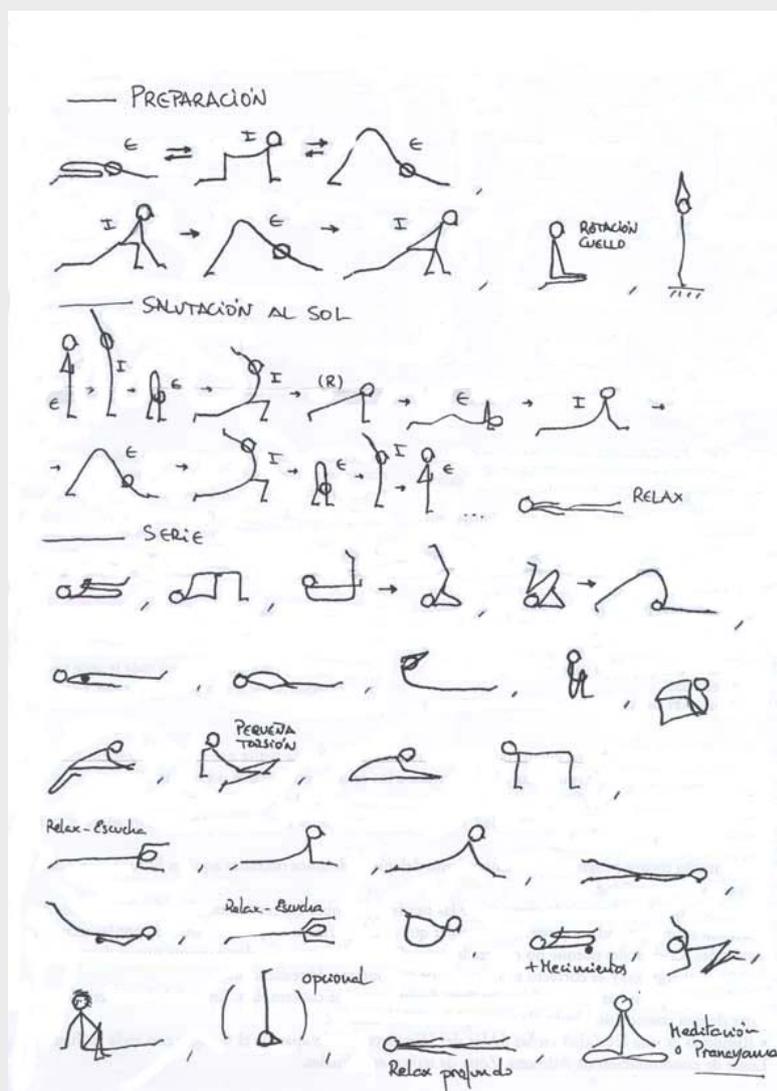
Por Ayako Zushi

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

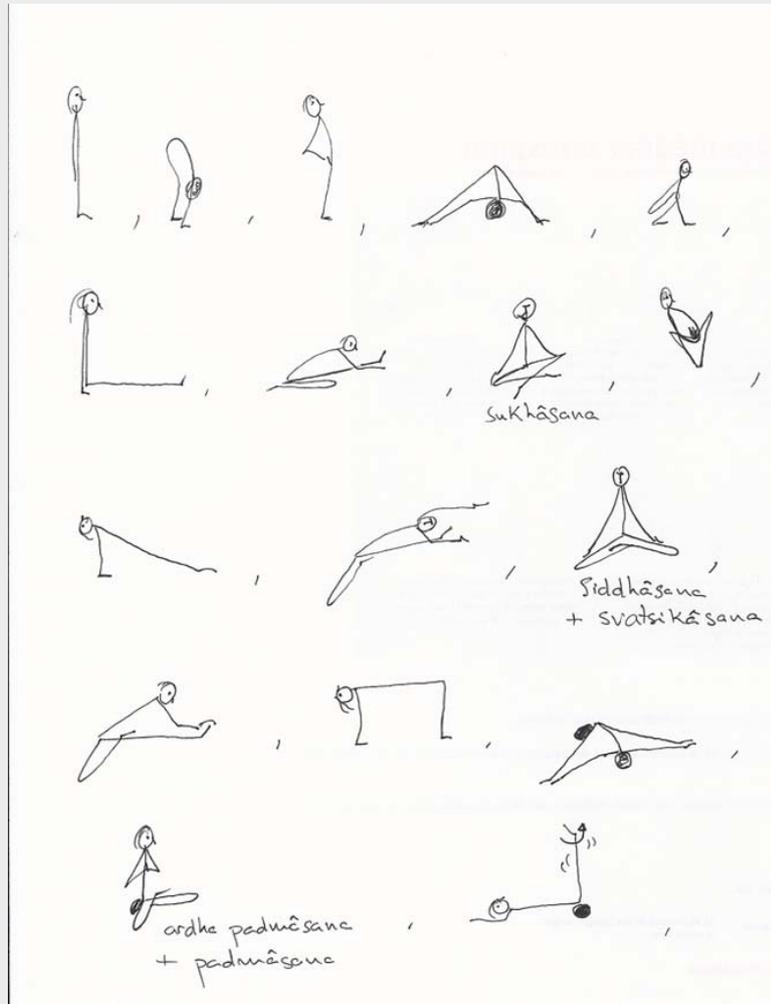
Centro simbólico: Julia Espejo



Serie Global Rishikesh adaptada



Calentamiento meditación: progresión posturas

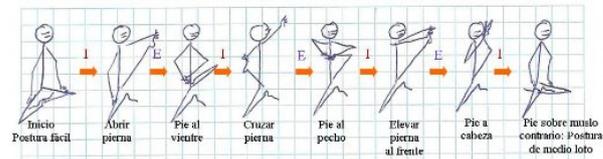


Saludo del loto

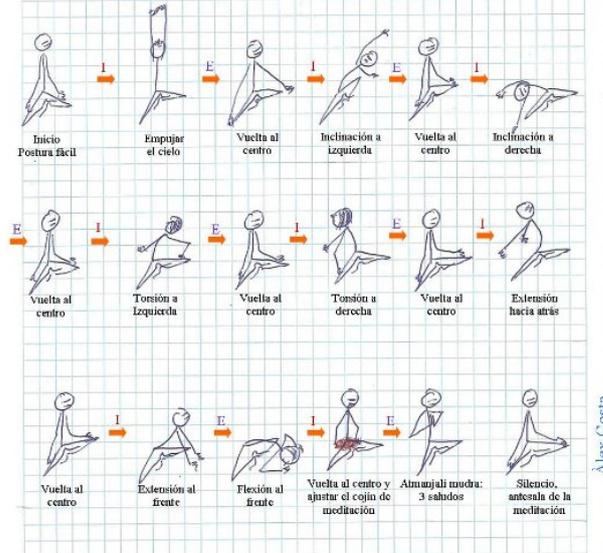
SALUDO DEL LOTO - Calentamiento de meditación

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)



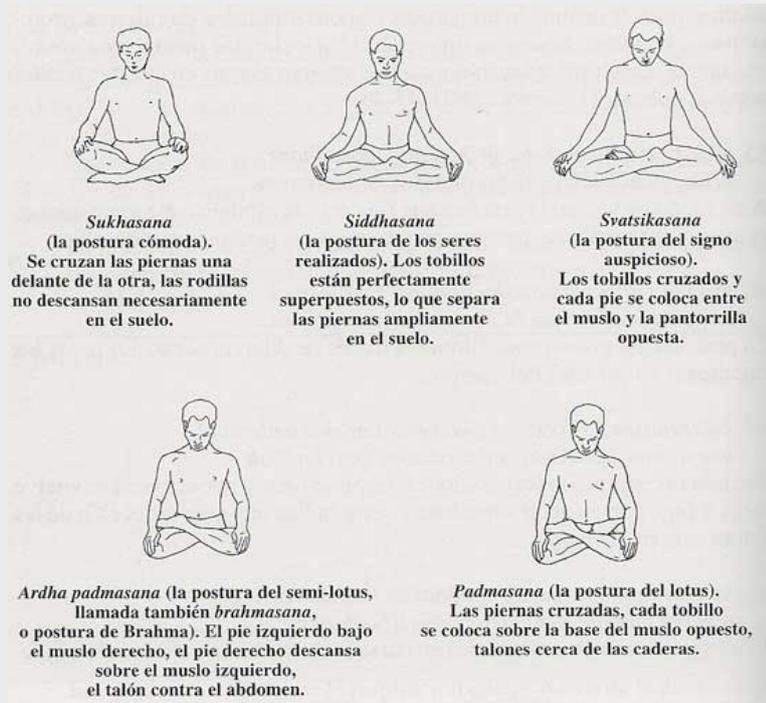
B) TRONCO



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

Niyama: Introducción



Yama tiene muy en cuenta que vivimos en sociedad en un mundo determinado. Pero este mundo se parece más a un laberinto que a cualquier otra cosa, con sus meandros burocráticos, sus recovecos de intereses, sus callejones sin salida morales. El iniciado quiere llegar al centro y necesita tomar atajos. Al final, lo importante es que nuestra práctica sólida y permanente no se vea afectada por la aleatoriedad de las circunstancias.

En Niyama aparece la comprensión de que el

«enemigo» no está sólo afuera sino también dentro en forma de resistencias, hábitos o dudas. Aquí no está tan presente el otro (al cual no herir, no mentir, no robar, etc) sino uno mismo, el reconocimiento de la propia individualidad y el deber de responder adecuadamente, esto es, de ser responsable. La partícula ni- en sánscrito quiere decir, abajo, cercano, al interior, por eso decimos que Niyama es una atención al interior, propiamente la psicología del Yoga.

En Shauca lo importante no es tanto la purificación del cuerpo como la actitud de apertura a lo sutil. Samtosha nos tiende la mano para agradecer lo que nos trae la vida sin perder la fe. Tapas nos fortalece a través de la disciplina de los envites de los opuestos. Svâdhyâya nos acerca a la voz de la conciencia cultivando la discriminación. Y por fin, Ishvara Pranidhana nos habla de un absoluto abandono a una inteligencia mayor desde el desapego de nuestros frutos.

Esto es Niyama, un jardín de actitudes, formas de contener nuestra dispersión, para que la capacidad de centramiento en nuestra práctica no sufra. Veámos uno por uno.

Por Julián Peragón

Yama: introducción



Los Yama están en la base de la filosofía yoga. Patañjali los coloca en primer lugar en el ashtanga yoga, yoga de los ocho miembros. Tal vez están en primer lugar porque son restricciones universales que están en todas las tradiciones. Son abstenciones que debe guardar el practicante sencillas pero de una profundidad inmensa. Tal vez nos están queriendo decir que si uno no logra franquear con éxito estas cinco disciplinas difícilmente alcanzará el grado de elevación supremo, la propia realización personal.

Practicar los Yamas prepara la mente y la purifica para el trabajo posterior para el método propio del Yoga. No es un trabajo fácil porque hay mucho de instintivo en la relación con los otros que debemos regular, ¿quién no ha deseado aniquilar al otro cuando ha sufrido una humillación o engaño?. Pero también incide sobre la importancia personal pues ser veraz a menudo va en contra de nuestra imagen glorificada. Lo importante de los Yamas es que no se conviertan en mandamientos estrictos, impuestos desde una moral sea ésta oriental u occidental, lo importante es comprender que las virtudes cultivadas tienen una inteligencia y nos proveen de un tesoro sea éste la pacificación de nuestro entorno, la confianza de los demás o la simplicidad de nuestra vida.

Yama es sociología aplicada, una manera de vivir en sociedad eludiendo las fuertes

tensiones de intereses, las batallas de los egos, la cultura del tener o la ideología del deseo. Vivir con más paz y más coherencia, sin envidias o avaricias facilita el espacio contemplativo que propone el Yoga. Veámos cada uno de ellos.

Por Julián Peragón
