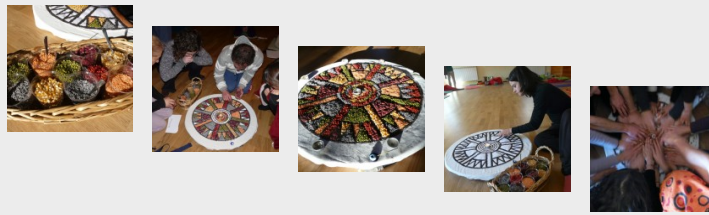


Centro simbólico: Mónica Calvo



I Encuentro de Meditación Esencial



Meditación Esencial 25 y 26 de febrero 2012 en La Plana

Hola amigos, espero que este nuevo año 2012 sea un espacio de encuentro, paz y felicidad. No hace tanto del encuentro que hicimos a finales de septiembre para compartir nuestros talleres y nos quedó el gusanillo de encontrarnos más a menudo. Me hice eco de vuestros deseos y os propongo un nuevo encuentro, esta vez de meditación

el 25 y el 26 de febrero 2012, también en La Plana.

Sabemos que la meditación es el corazón del trabajo del Yoga y también sabemos que los āsanas, los ejercicios de respiración y de concentración nos preparan para la actitud contemplativa. A menudo el ratito que hacemos cada día en la meditación no nos llega para purificar nuestra mente a fondo y para vitalizar nuestro cuerpo. Por eso necesitamos algún encuentro más intenso.

La propuesta es sencilla. No voy a dirigir el encuentro sino a moderarlo. **Planteo un encuentro en total silencio con algunos paseos en la naturaleza siempre en solitario.** La única comida donde podremos hablar y compartir experiencias será el domingo al mediodía. Las meditaciones serán de aproximadamente 45 minutos y cada uno puede practicar su propia meditación siempre y cuando sea en silencio y dentro del círculo meditativo. Para lo que no tienen una práctica determinada yo sugeriré unos principios meditativos al inicio para no perderse, pero serán optativos.

Estaremos en la sala grande de La Plana pero lógicamente hay **plazas limitadas.** Hasta el 16 de febrero hay preferencia para apuntarse alumnos y profesores de la escuela. Desde aquí hasta el 24 pueden apuntarse amigos o alumnos de los profesores siempre y cuando tengan una mínima experiencia meditativa.

El curso empezará el sábado 25 de febrero a las 10 h. puntualmente, se recomienda estar al menos media hora antes. Es imprescindible **traer colchoneta y cojín de meditación.** El curso **ES GRATIS** y sólo se **paga la pensión en La Plana** desde el sábado

hasta la comida del domingo. La anterior vez fue de 60 euros, si hay algún ajuste os lo digo en la nueva comunicación.

Enviar un correo para apuntarse a julianperagon@gmail.com, recibiréis confirmación.

CURSO:

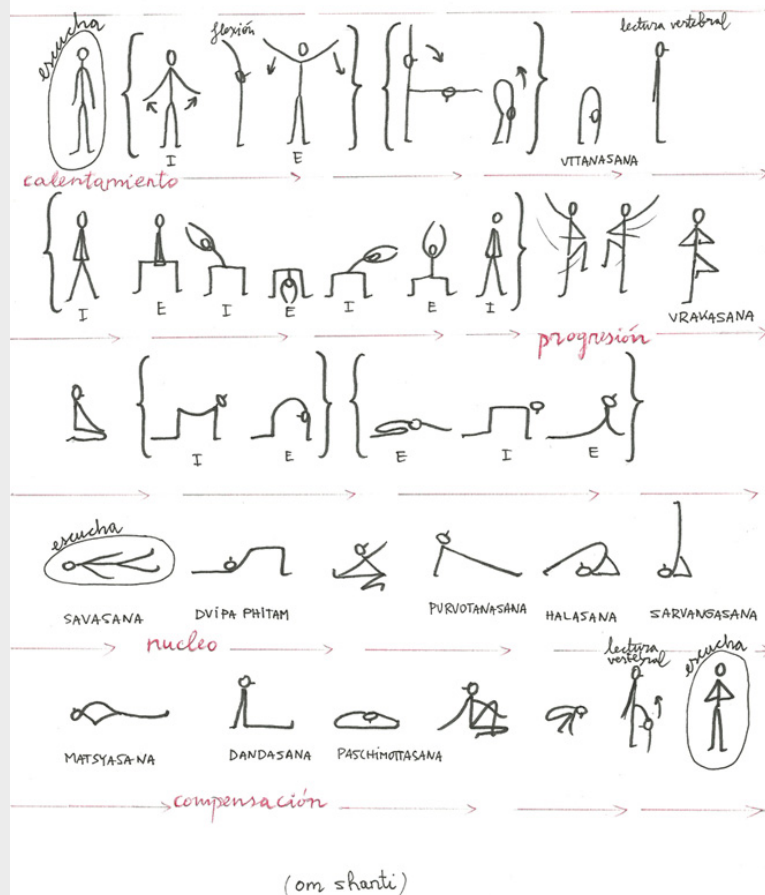
25 y 26 de febrero 2012

LUGAR:

Fundació La Plana

Serie Global «Unión»

Serie Global "unión"



Por Isabel Blasco

Secuencia complementaria al Saludo al Sol: Norte-Sur

Ver en PDF:

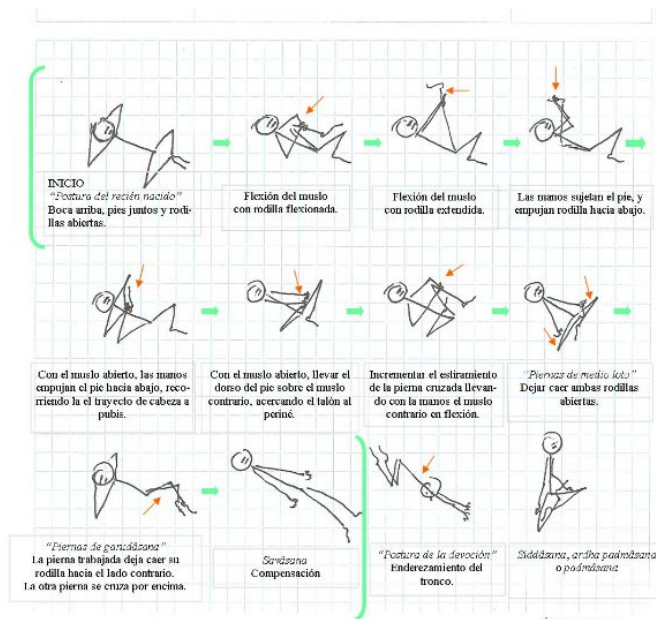
<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-conte>

Calentamiento para la postura de meditación

Calentamiento para la postura de meditación

Objetivo: ardha padmāsana. **Gravedad:** tumbados boca arriba

Esta miniserie flexibiliza caderas, rodillas y tobillos con el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. Podemos realizar la secuencia enlazando las posturas sin cambiar de pierna activa. Tras la *postura del cadáver* podemos repetir la secuencia con la otra pierna. Al final, se ha incluido un único pero eficaz ejercicio para facilitar un tronco erguido en la postura de meditación: *La postura de la devoción* incide sobre la columna torácica, favoreciendo su enderezamiento.



Àlex Costa

Para imprimir en A4, pdf

Âsana: fase dinámica



Âsana tiene una dimensión dinámica. De hecho el primer paso en nuestra práctica hacia âsana es la unión de la respiración con el cuerpo a través del movimiento. Hay que practicar progresivamente para llegar al âsana con comodidad.

La ventaja en esto es que para seguir la coordinación de la respiración con el movimiento la mente tiene que estar atenta porque si no no es posible.

- * La postura en movimiento predispone y favorece la consecución de la estática.
- * Tiene que haber unificación entre movimiento y respiración.
- * La calidad de movimiento será lentificado para que la atención esté presente.
- * El movimiento tiene que ir hacia la mayor amplitud sin forzar los límites.
- * La repetición es necesaria sin llegar a la monotonía. Repetición para el aprendizaje, la vivencia y el dominio de la

postura.

* En la postura dinámica vamos de elementos sencillos a más complejos, integrando cada vez nuevos elementos.

* Se trabajan los músculos superficiales, fásicos, que preparan la columna para la inmovilidad donde se trabajan los músculos de la estática, tónicos, los músculos profundos.

Por Julián Peragón

Serie: Calentamiento



Tras la Toma de Conciencia y previo a la Progresión todavía podemos diferenciar un espacio especial, **es el calentamiento.**

Decíamos que la Toma de Conciencia era una preparación mental a la serie, ahora bien, el cuerpo, no siempre sigue en la misma dirección, continúa con su letargo, con sus hábitos, es aquí donde se impone el calentamiento. Una preparación especial para deslizarse en la serie bien despiertos en cuerpo y mente.

Algunas de las cualidades que desarrollamos

con los diferentes calentamientos son las siguientes:

VOLUNTAD

Ya que Yoga es Tapas, disciplina. El calentamiento nos lanza un cable para trabajar nuestra voluntad dormida. Es cierto que la disciplina no es voluntad sino curiosidad pautada, anhelo de descubrimiento pero hace falta un empujón, ese empujón puede venir de la mano del calentamiento.

ACCIÓN SOBRE EL CUERPO

Además ese calentamiento por poner una imagen, deja al cuerpo en una posición de mayor sumisión, rendido a la fuerza mental para su posterior acción en la serie de Yoga.

TENSIÓN

El calentamiento asimismo libera los puntos de mayor tensión. Hace que la musculatura se caliente, que afluya la circulación, que llegue el oxígeno a todo el cuerpo.

SENSIBILIDAD

Por otro lado la movilización más o menos enérgica de ciertas zonas va a favor de despertar la sensibilidad del cuerpo y de despertar zonas mudas, insensibles, frías, duras, que no respiran.

SINCRONIZACIÓN

El hecho que los ejercicios se hagan de forma dinámica nos obliga a estar más atentos y a sincronizar movimiento y respiración, a no perder el equilibrio, a

ser precisos, etc.

DESACELERACIÓN

Al provocar una mayor intensidad a nivel físico o respiratorio, el hábito mental de dispersión y aceleración se tranquiliza. Esto provoca un estado de receptividad.

ENERGÍA DE RESERVA

Para el trabajo íntimo del Yoga de presencia hay que tener energía suficiente. A veces abordamos la práctica con poco vigor. El calentamiento moviliza reservas de energía que antes no estaban disponibles.

Tipos de Calentamiento

Está claro que en el calentamiento podemos hacer énfasis en tal o cual aspecto dependiendo de nuestra necesidad.

Calentamiento articular

Este calentamiento es importantísimo no sólo porque gran parte de la población sufre de procesos artríticos pues no se mueven las articulaciones en toda su amplitud. El calentamiento articular consiste en movimiento circulares amplios en cada articulación sin forzar y evitando la carga tensional innecesaria.

Podríamos decir que a un nivel simbólico las articulaciones «articulan» lo que somos con el mundo. Cuando hay intolerancia o rigidez también esto se somatiza a un nivel corporal.

Calentamiento muscular

Los músculos por otro lado son nuestro recurso energético. El músculo tiende a acortarse y con la edad, mejor dicho, con los pequeños traumas, los músculos se acortan, pierden elasticidad, se vuelven duros y pierden su función. El trabajo sobre la musculatura a nivel de calentamiento debería ser progresivo, con movimiento repetitivo in crescendo sin forzar, pues se produciría un reflejo de retracción que provocaría todo lo contrario de lo que queremos conseguir.

El calentamiento muscular está potenciando nuestra voluntad al querer ir más allá de nuestro primer cansancio.

Calentamiento respiratorio

La respiración es nuestra fuente de alimento de energía, de oxígeno. Los malos hábitos respiratorios empobrecen el flujo del aire. Un calentamiento respiratorio consiste sobre todo en abrir las zonas respiratorias como son la parrilla costal y estimular la función del diafragma. Los movimientos suaves de la cintura escapular van a acompañar las grandes respiraciones que ventilan todo el pulmón.

La respiración sobre todo trabaja a nivel mental. Los desarreglos mentales inciden fundamentalmente en la pérdida de ritmo y profundidad de la respiración.

Calentamiento circulatorio

La circulación está solicitada realmente en los anteriores calentamientos pues todo el cuerpo es una gran integración. Cuando respiramos profundamente la función del diafragma hace de bomba circulatoria, y al trabajar los músculos hay un mayor flujo circulatorio en esas zonas. Pero también hemos de pensar que podemos incidir en lo circulatorio al utilizar las posturas invertidas. Hacer el pino contra la pared, preparar la postura sobre la cabeza, sirsâsana o sarvangâsana nos procurarán un trabajo extra sobre lo circulatorio.

La deficiencia postural en nuestra sociedad, ahíta de sedentarismo, o trabajos básicamente de pie o sentados nos piden un cambio de actitud. Podríamos hablar incluso de una terapia de la ingravidez donde la cabeza se irriga convenientemente, el cerebro, los sentidos y hay un mayor aflujo del retorno venoso hacia el corazón.

Los problemas circulatorios pueden tener que ver con una dificultad en la distribución de los recursos internos. O también de una presión demasiado alta, o demasiado baja.

Calentamiento espontáneo

Habíamos hablado de la voluntad en cuanto al trabajo sobre calentamiento. Pero este tiene un contrapunto y es el hecho de dejar hacer al propio cuerpo. Cuando hay una tensión excesiva en alguna zona del cuerpo, la sabiduría corporal (si la dejáramos salir a flote) tendería a soltar espontáneamente esa zona para equilibrar la

tensión ya que el cuerpo tiende siempre a una homeostasis.

Nosotros hablamos movimiento regenerador o espontáneo y que consiste en dejarse ir y seguir el movimiento propio del cuerpo. La mayor ventaja de esto es que no hay tensión añadida como puede haber en los calentamientos habituales, y estamos potenciando la sensibilidad natural del cuerpo, la flexibilidad de los tejidos, la calma mental y la respiración.

Ajuste en la sesión de Yoga

De lo dicho anteriormente se deduce que elegiremos un calentamiento u otro dependiendo de nuestras necesidades pero también del objetivo de la serie y de las zonas a trabajar. Aún así el calentamiento depende también de otros factores:

Edad: A una mayor edad o dificultad de nuestro estado físico corresponderá un calentamiento más largo pero menos intenso.

Clima: si hace más frío o las condiciones en la sala no son adecuadas un mayor calentamiento será más adecuado.

Estado interno: según nuestra dominancia de carácter nos conviene poner el acento en lo muscular, respiratorio, etc.

Por Julián Peragón

Hipotética entrevista de Yoga en la radio



Es posible que en algún momento tengamos que acudir a los medios de comunicación para dar información de nuestras clases y del tipo de Yoga que realizamos. Este ejercicio sería necesario para ponernos en situación y poder contestar a cualquier pregunta por muy banal o básica que sea y adecuar nuestro lenguaje sofisticado de Yoga para que todo el mundo lo pueda entender. La divulgación de nuestras ideas tiene que ser sencilla y debemos poner ejemplos cotidianos. También la importancia de desmitificar y rescatar lo esencial por encima de lo anecdótico. En este ejercicio uno hace de locutor y el otro de profesor.

- **En términos sencillos, ¿qué es el Yoga para que lo entiendan nuestros oyentes?**
- **Con el Yoga dicen que se pueden conseguir cosas fantásticas como estar horas sin respirar o parar el corazón a voluntad. ¿Es**

esto verdad?

- ¿Qué beneficios comporta el Yoga para una persona de la calle que no le interesan las filosofías?
- Hay famosos como Madonna que practican el Yoga, ¿es el Yoga una moda?
- ¿Cuál es la diferencia entre gimnasia y Yoga?
- Cuando uno repite el Om, ¿qué consigue?
- En términos básicos, ¿qué es la meditación?
- ¿Qué nos dice el Yoga por ejemplo del mundo, de la guerra, de la corrupción, etc?
- Si una persona no es flexible, ¿puede practicar Yoga?
- Si hay diferentes tipos de Yoga, ¿cómo sé cuál es el que debo elegir?
- Mucha filosofía del Yoga en la India viene arropada con muchos dioses, ¿es necesario ser creyente para hacer Yoga?

Por Julián Peragón
