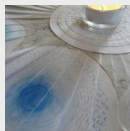


Centro simbólico: Marta Casanovas 02



Meditación: estiramientos asistidos piernas cruzadas

PREPARACIÓN PARA LA POSTURA DE MEDITACIÓN

Estiramientos asistidos para la postura sentada con piernas cruzadas

Conviene realizar las manipulaciones de forma dinámica, acompañadas por la respiración (Los gestos de apertura se acompañan con la inspiración y los de cierre con la espiración. Procuramos lentitud y escucha, para ganar movilidad articular sin provocar molestia alguna).



1 Talón hacia pubis - Abrir el muslo.



2 Una mano sobre la rodilla, la otra sujeta el pie. Ambas empujan la pierna hacia el pecho.



3 Talón hacia ingle contraria - Dorso del pie sobre muslo - Rodilla hacia el suelo.



4 Manos entrelazadas - Elevar el tronco mientras se inmovilizan sus piernas cruzadas con las sueltas.



5 Sus manos tras mi cuello, con los dedos entrecruzados - Mis manos entre mis rodillas y su espalda (El dorso sobre la zona dorsal). Realizo un gesto de enderezamiento.



6 Sus piernas entrecruzadas - Empujo su espalda desde la zona lumbar.



7 Manos en la nuca con dedos entrecruzados - Mis rodillas contra su espalda (zona dorsal) - Abro sus codos, extendiendo el tronco.



8 Masaje y suaves movimientos cervicales.

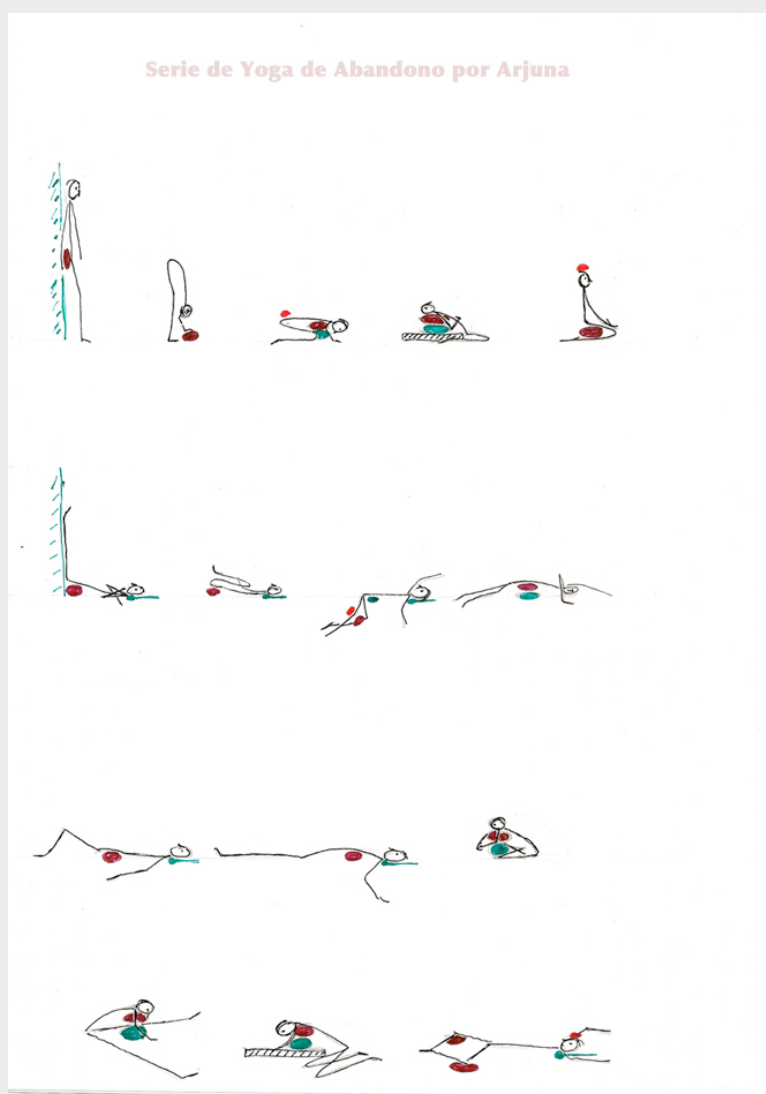
Alex Costa

[ver tamaño A4 pdf](#)

Serie Global de Abandono

Habituados al hacer nos olvidamos a menudo que el Yoga también es abandono, un abandono que posibilita una cualidad de presencia. Es curioso como, a menudo, el no

hacer es tremendamente efectivo porque permite soltar unas tensiones internas, articulares y de la musculatura profunda que con el âsana activa solemos poner más resistencia. Para realizar esta serie es conveniente tener varios cojines o almohadones, un par de mantas, un saquito de arena y un antifaz para la interiorización.



Por Julián Peragón

Serie: Intensidades

Otra consideración que hay que tener con respecto a la realización de las series de Yoga es la intensidad energética con la que se realizan. Tenemos en cuenta tres intensidades:

1. Brahmana

Indica actividad, dinámica y expansión. Por eso cuando hacemos yoga en tono brahmana solemos poner el énfasis en:

- posturas de pie
- ejercicios dinámicos
- posturas exigentes
- acento en la inspiración
- retención pulmones llenos
- ojos abiertos

2. Langhana

Indica pasividad, reposo y concentración.

Al hacer yoga ponemos el énfasis en:

- posturas tumbados
- ejercicios estáticos
- posturas que no comporten esfuerzo
- acento en la espiración
- retención pulmones vacíos
- ojos cerrados

3 Samana

Tiende al equilibrio y la armonía. Por tanto la práctica del yoga en esta intensidad es la de conjugar bien lo estático y dinámico, y mantener un estado de alerta y claridad.

Estas tres intensidades energéticas tienen que ver con los gunas, que son las cualidades primarias del universo. Manifestadas en el plano mental tenemos rajas, la mente apasionada, inquieta. Tamas, la mente pasiva, conservadora. Y sattva, una mente ecuánime, clara y disponible.

Pues bien, esta manera de análisis de una serie y de sus intensidades nos puede ayudar a adecuar la práctica individual a cada persona según su naturaleza y según lo que necesita compensar. Así, una persona estresada (rajásica) que no para en todo el día con innumerables actividades le conviene una practica langhana, relajada y lenta. Otra, en cambio, con falta de tono y de vigor, le corresponderá una práctica

brahmana, más dinámica que la anterior.

Por Julián Peragón

Respiración y movimiento

La respiración lo interpenetra todo.
Postura y aliento forman un tándem
indisoluble y es importante mantener una
buena armonía entre ellos. Es importante
conocer los movimientos naturales de la
respiración:

- **cuando espiramos:**

- las costillas bajan
- el diafragma sube al empujar los pulmones
- los abdominales entran hacia la columna vertebral
- el tórax se deshinch, vuelve a su posición
- hay una tendencia a la cifosis dorsal
- la pelvis va hacia la retroversión
- la lordosis lumbar disminuye
- encontramos menos presión en las

diferentes cavidades corporales

- las fascias arrastran hacia la rotación interna los segmentos del cuerpo

- **cuando inspiramos:**

- se ensancha el tórax

- las costillas suben

- el diafragma baja

- se endereza la columna dorsal

- se acentúa la lordosis lumbar

- hay un aumento de la presión en las cavidades abdominal, torácica y craneal

- la pelvis rueda en anteversión

- las fascias arrastran los segmentos corporales hacia la rotación externa

- **teniendo en cuenta lo anterior, la respiración natural en los diferentes movimientos es:**

- en flexión la respiración natural es de espiración.

- en extensión lo apropiado es la inspiración. (sin embargo, en ciertas extensiones podemos espirar)

- en torsión la columna gira comprimiéndose, el abdomen se presiona y el diafragma tiende a subir un poco, por tanto lo más natural en la torsión la espiración.

- en inclinaciones laterales la parrilla costal sube invitándonos a la inspiración. Aunque el otro lado se comprime y también

es apto la espiración.

En general cuando el cuerpo se expande hay inspiración y cuando se contrae, espiración. Pero dependiendo de los efectos que queramos conseguir en una âsana puede variar el patrón natural de respiración.

Por Julián Peragón
