

## YS Relajación del Cuerpo Energético

### Relajación del Cuerpo Energético

- Por cuerpo energético podemos entender la vida que nutre nuestro cuerpo físico, desde la fisiología hasta los canales sutiles que la gran mayoría de tradiciones antiguas han rastreado.
- Recorrer el cuerpo minuciosamente desde arriba hasta abajo, por delante y por detrás, discerniendo las zonas calientes de las frías, las duras de las blandas, las sensibles de las insensibles, nos ayuda a equilibrar todo el cuerpo y permitir así su autorregulación, hasta ir encontrando una notable sensación de calidez.
- Más allá de la musculatura se encuentran nuestros órganos e intentar percibir el movimiento interno del peristaltismo, la contracción y dilatación de los pulmones, los latidos del corazón y el envite de la sangre por todo el cuerpo, nos permite apreciar su vitalidad. Lo más importante es ir sensibilizándonos progresivamente a esa energía. Ésta se manifiesta a veces como vibración, hormigueo, calor o frescor, entre otras sensaciones, y además tiene ritmos y mareas variadas, con sus altos y bajos. Entonces es posible distinguir zonas con una gran carga energética, así como su movimiento sutil.

Julián Peragón  
La Síntesis del Yoga  
Editorial Acanto

---