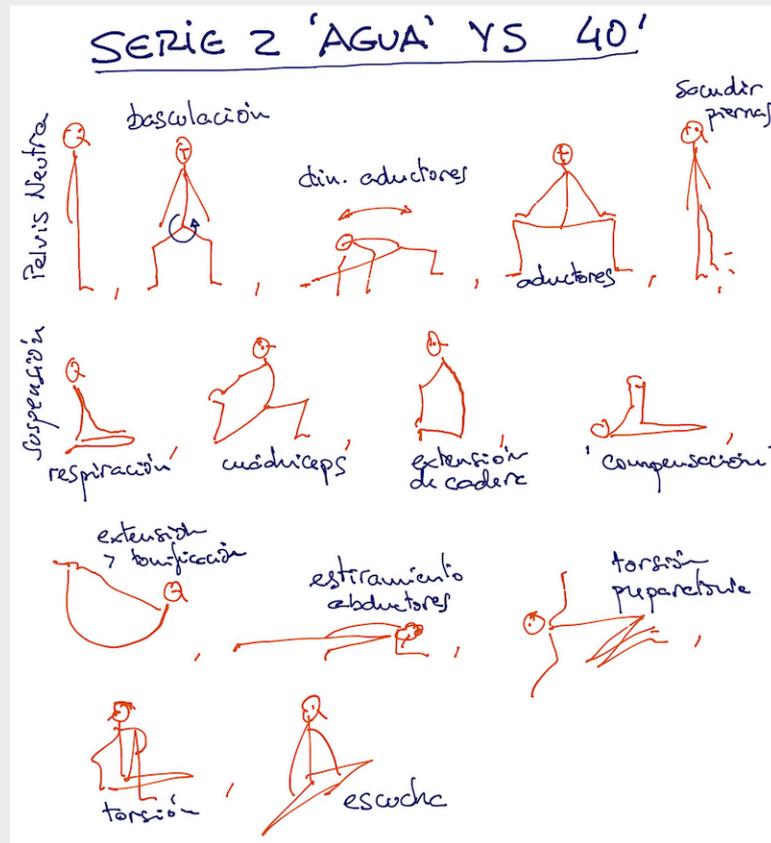


Serie Yoga Síntesis AGUA



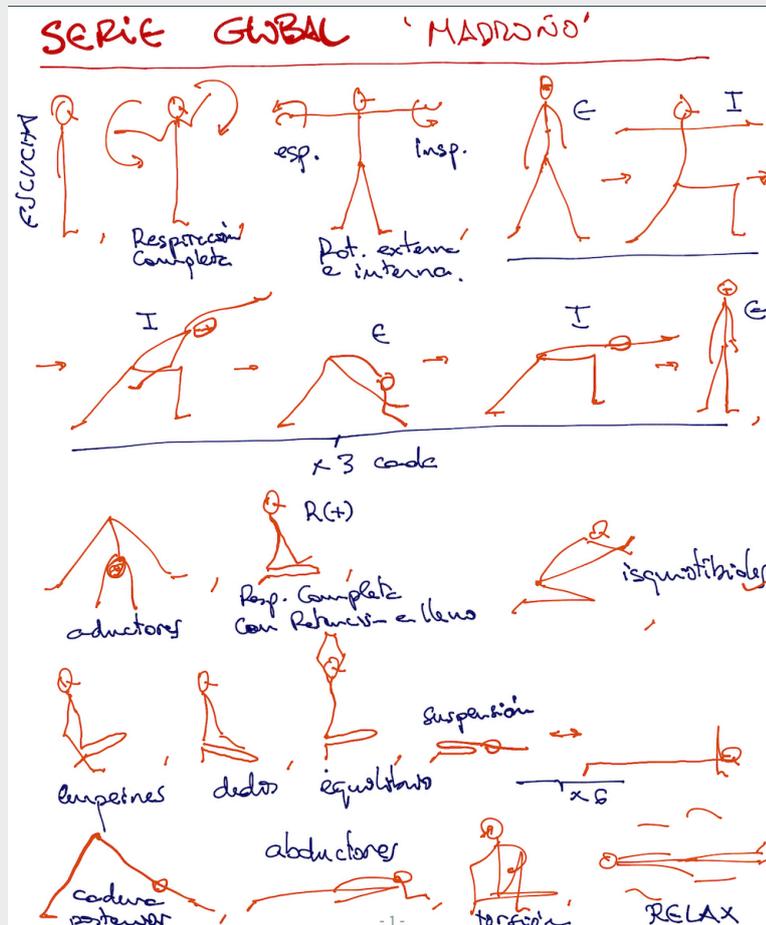
ESCUCHA 2 YS 5'

Escucha del cuerpo energético

- Busca, en primer lugar, la estática del cuerpo, la alineación de los segmentos corporales. Con un buen apoyo y una correcta verticalidad, sin esfuerzo.
- Atiende al estado general del cuerpo. Percibe tu VITALIDAD en este momento.
- Observa cualquier movimiento energético del cuerpo como cambios en la temperatura, vibración, hormigueo, magnetismo,

sensibilidad, etc

- Percibe si estás en una marea energética alta o baja. Y qué reacción natural surge si de ahorrar energía o gastarla.
- ¿En qué zonas sientes el movimiento energético?
- ¿En qué puntos sientes un bloqueo al flujo de la energía? Lleva la respiración consciente a esos puntos.
- ¿Qué sensación general tienes ante los movimientos de la energía en tu cuerpo?
- No olvides escuchar el resto de cuerpos que nos habitan y de ir hacia la globalidad y la unidad del Ser.



Por Julián Peragón

Sobre la oración



Todos hemos visto orar a alguna persona o quizá ya forma parte de nuestra práctica espiritual. Puede hacerse en la intimidad o

formando parte de un rito colectivo. Incluso puede sentirse, en algunos casos, como una obligación por parte de la religión a la cual uno, su familia o grupo, está adscrito. La oración puede pronunciarse en voz alta, susurrada o internamente, y también puede ir acompañada de gestos o movimientos. Las manos pueden juntarse o abrir los brazos, la mirada puede alzarse o mantenerse con los ojos cerrados. Puede haber postraciones, inclinaciones, vaivenes con el cuerpo o la cabeza, orientación hacia una dirección significativa del espacio o simplemente estar arrodillados. Las variaciones son múltiples e inagotables, todo depende del universo simbólico que el individuo o grupo sostenga pero quizá, lo importante, sea encontrar, más allá de toda forma, el sentido profundo que hay detrás de la oración.

En principio, utilizamos la oración para expresar algo que no sabemos comunicar por otras vías. Quisiéramos a través de la plegaria establecer una comunicación con algo "más grande" que uno mismo. Puede ser la idea de dios o divinidad, la de absoluto, la presencia de una inteligencia creadora que sostiene la existencia o la creencia en espíritus benéficos. En todo caso aparece la consciencia de finitud, de pequeñez o vulnerabilidad ante la existencia, sentida como eterna e infinita. Quizá por eso, la vía de la oración nos lleva a través de un atajo a la humildad profunda: somos parte de la creación, quizá expresada como hijos de Dios o como chispa encarnada de lo Absoluto.

Quizá en medio de la dureza y complejidad de la vida, la oración se convierte en un altavoz para pedir algún consuelo en el fragor de la lucha. Hay quien pide salud o

prosperidad; soluciones a problemas o conflictos, o la misma felicidad para uno mismo o para los demás. Y ciertamente se puede orar desde una conciencia mágica o mítica en la que se pide a un ser todopoderoso favores o milagros, pero también desde una conciencia holística o integral en la que, más que favores o dones, se busca armonía, paz, comprensión o compasión por los más desfavorecidos. Podríamos decir que lo importante es orar porque en esa intimidad de la oración podemos elevar el pensamiento más allá de la mente ordinaria y por encima de una racionalidad que fragmenta la realidad. La oración, al igual que el silencio, reunifica eso que somos y nos permite una interconexión entre todas nuestras dimensiones. Oramos desde el cuerpo y con la mente pero para llegar al alma. Nuestra esencia en verdad es la depositaria de esa oración, le hablamos al alma para que nos oriente en este mar de bifurcaciones vitales con las que nos encontramos todos los días.

En el sermón del Monte donde Jesús de Nazaret da a conocer las palabras en las que se basa el Padre Nuestro, según el Evangelio de San Mateo, es la oración por excelencia en el cristianismo y que hemos repetido o escuchado innumerables veces. Pero resulta curioso el paralelismo entre la oración y los centros de energía, en un viaje desde lo alto o sutil hasta lo bajo o concreto. Un viaje que busca una apertura a lo divino en la posibilidad de integrarlo en la misma vida, disolviendo los propios obstáculos que nos encontramos todos: las ofensas que recibimos, la tentación del mal, la supervivencia en el pan que nos será dado. Oración profunda pero, tomando perspectiva, en un lenguaje medieval,

propio de otras épocas. Y es por eso, que nos preguntamos, si no será momento de abrirnos nuevamente a la bondad de la oración pero con un lenguaje más actual, desde una conciencia transpersonal, para rescatar valores que hagan de luminarias en nuestro camino.

Atreverse a pedir, desde el mismo corazón, para acallar nuestro pensamiento errático. Que así sea. Om shanti.

Julián Peragón

Photo by [Amaury Gutierrez](#) on [Unsplash](#)

Mudrâs, significados



Mudrâ es un gesto simbólico que se hace con las manos (algunos con todo el cuerpo) y que reflejan una actitud determinada. Forman parte de una imaginería que podemos ver en dioses hindúes, bodisattvas budistas, e incluso en otras religiones como el cristianismo. Divinidades que con sus manos y pies muestran su bendición a los fieles y gestos de poder divino. No olvidemos que los gestos de las manos forman parte de una gestualidad que usamos en todas los idiomas y que con gran seguridad formaron parte del primer lenguaje del ser humano. Esta conexión tan cercana entre el gesto y el cerebro abre un puente entre las mudrâs y las actitudes

conscientes. Nuestra mano es tan precisa, tiene tantos movimientos posibles, concentra los meridianos energéticos, las zonas reflejas y, de hecho con ellas manipulamos la realidad que nos envuelve y se prestan con total idoneidad a ser soporte de concentración y de meditación, así como de una terapia energética.

Las manos, en su versatilidad, aglutinan muchos elementos necesarios para la complejidad del lenguaje simbólico. Derecha o izquierda, cerrada o abierta, arriba o abajo, juntas o separadas, apuntando tal zona del cuerpo o alguna parte del universo. Las mudrâs (porque en sânscrito es una palabra femenina aunque popularmente se conoce por los mudras, al castellanizarla) aportan una riqueza de significados en la misma prâctica de âsana, prânâyâma o dhyâna. Hay tantas cualidades que nos interesan desarrollar en nuestro proceso de individuaci3n y consciencia que la variabilidad de posiciones permite encontrar mûltiples significados en una mezcla entre lo corporal, lo energ3tico y lo espiritual.

La presi3n ligera de los dedos con los movimientos de la muñeca nos ayudan a flexibilizar manos pero tambi3n a estimular puntos sutiles energ3ticos. Pero la misma construcci3n de la mudrâ ya implica un cierto grado de concentraci3n para llevarnos a un recogimiento interior. Al ser canal de afirmaciones varias nos permite eliminar la negatividad que acumulamos y abrirnos a un pensamiento positivo. En su esencia las mudrâs nos abren a la alegría. Asimismo son útiles para afrontar retos vitales y tomar decisiones importantes.

Pero, sobretodo, nosotros las utilizamos en el Yoga como soporte de la meditación. En la postura meditativa todo se recoge en quietud para imitar, de alguna manera, el vacío o la nada, incluso la misma presencia de la muerte. Las manos, y los ojos, el cuerpo entero en movimiento es símbolo de conexión con el mundo y de actividad, a menudo frenética, de nuestra mente. Las manos deben permanecer recogidas y de ahí, el atajo al sello de la mudrâ. En la meditación, estos gestos son un recordatorio de lo esencial y a la vez una fuente de inspiración. Por ejemplo, en jñana mudrâ que es el gesto de la consciencia, el pulgar y el índice están en íntimo contacto como sugiriendo que la consciencia individual (índice), en el mismo acto meditativo, se abre a una consciencia universal (pulgar), una unión no dual que está en la búsqueda esencial del Yoga.

Para trabajar adecuadamente con las mudrâs sería conveniente hacer previamente un masaje de manos y dedos para activar la energía y flexibilizar nuestras pequeñas articulaciones. Podemos mantener cada mudrâ uno (o varios) ciclos de 12 respiraciones profundas, repitiendo, si fuera el caso, aquella afirmación que necesitamos en este momento.

Julián Peragón

Pedagogía: relación ética profesor alumno

Desde nuestra más tierna infancia nos hemos relacionado con enseñantes tanto en la escuela, el instituto, la universidad o diferentes centros educativos y formativos, también en nuestros centros de Yoga. La diferencia con éste última radica en que el Yoga no es solo una transmisión de conocimiento mundano donde aprendemos un arte o una disciplina sino que también forma parte de un camino espiritual. Uno de los elementos que ha densificado esta relación entre enseñante y discípulo es la extrapolación del rol de maestro (o maestra) de un ámbito asiático, y probablemente de etapas anteriores al nuestro y a nuestra época actual. Podríamos decir que lo verdaderamente importante en esta diada entre profesor y alumno es el proceso de aprendizaje que es el verdadero protagonista de la historia. Deberían quedar al margen la importancia personal de uno o la forzada humildad del otro. En cualquier aprendizaje debe quedar claro cuál es el objetivo principal, y en este caso, bien podría ser el crear una práctica sólida e inteligente y una pedagogía consistente delante de una futura enseñanza. Por tanto, el clima en el que nos movemos debe ser de práctica y estudio. La ética de los enseñantes de Yoga no podría ser otra que la de los yamas y niyamas como bien señaló Patañjali en su Asthanga Yoga, el Yoga de los ocho miembros. Una ética que debe proteger la delicada relación con los alumnos. ¿Por qué delicada? Puesto que ellos y ellas ponen en sus guías una confianza y una entrega necesarios para hacer un cambio y una transformación de vida. No se debería traicionar bajo ningún concepto. ¿Cómo viven los alumnos a sus guías en el

Yoga puede ser muy variopinto y muy personal? Pero seguramente se coloca en ellos unas virtudes y una ejemplaridad a la que se aspira. Los enseñantes son soporte de un poder, de un conocimiento y de una idealidad que, a menudo, está fuera del sentido común. No importa, una de las funciones de los maestros es devolver poco a poco esa transferencia al propio alumno mediante el "tú puedes". Mal vamos cuando la función potentizadora en la enseñanza se convierte por miedo, control o manipulación en una impotentización que va frustrando las verdaderas potencialidades de los alumnos.

Formamos parte de una cadena de conocimiento, ya hagamos un Yoga clásico o actual, que viene de la antigüedad. Un legado que hemos de transmitir en las mejores condiciones, con mucho respeto y con una gran entrega.

El problema sobreviene, como ya indicábamos, cuando los maestros necesitan un áurea de poder a su alrededor y para ello se utiliza una manipulación, burda o sutil, que condiciona la enseñanza misma. Para prevenirlo es importante dejar claro cuáles son los límites en los que se va a realizar la enseñanza, a qué se compromete el estudiante y que una buena filosofía sostenga la relación desde una amplitud de miras. Como toda profesión necesitamos tener un código deontológico que proteja a todos de cualquier abuso. Las relaciones humanas son tan complejas que seguramente todo depende de la madurez de las personas que entran en una relación de enseñanza. Pero si algo nos ha de guiar yo apuesto por la bondad y la veracidad ante todo, sin olvidar una atención de servicio hacia las personas que aprenden con compasión y con rigor. Lo importante, como ya insinuábamos,

es traspasar la ignorancia que nos hunde en el sufrimiento.

Julián Peragón

La verbalización en Yoga

Estaremos de acuerdo que la práctica del Yoga es eminentemente una experiencia que integra cuerpo y mente, sin olvidar la parte el ser que es nuestra fuente. Y estamos acostumbrados en las clases regulares de Yoga, después de âsana o de una relajación, salir de la sala y volver a casa. Sin embargo, nos hacemos una pregunta, ¿es necesario crear espacios de verbalización?

Lo primero que tenemos que remarcar es que la verbalización sobre la experiencia no es a todas luces la experiencia, y podemos insinuar que tampoco lo pretende. Hablar sobre el viaje de tus vacaciones no es revivir el viaje sino rescatar lo significativo. Ahí reside, a mi juicio, el valor de la verbalización en Yoga, el de rescatar lo esencial de dicha vivencia y darle forma a la experiencia. Porque, la experiencia se disuelve en el magma del subconsciente con mucha facilidad. Vivimos, incluso intensamente, pero se nos escapa el sentido de dicha experiencia. Es como si, metafóricamente hablando, viviéramos la belleza de una flor o la solidez de un tronco sin percibir la totalidad del árbol. El Yoga es un proceso y cada vivencia debe integrarse en un todo mayor. Al verbalizar

le damos profundidad a eso que hemos vivido y lo podemos integrar mejor con el resto de nuestras vidas.

Pero verbalizar no es fácil, requiere sensibilidad y madurez. Muchos alumnos o alumnas se pueden sentir torpes por ello y guardar silencio. Como profesores hemos de facilitar dicha verbalización, tal vez a través de preguntas cortas y sencillas. Otras, haciendo de cauce, facilitando la palabra adecuada, abriendo ventanas mentales a nuevos horizontes de vida. Cuando el alumno siente que ha puesto los puntos sobre las íes y que ha podido expresarse con claridad aparece un sentimiento de satisfacción y un mayor poder personal para empujar su propio proceso dentro del Yoga y la meditación. Mi experiencia en la dirección de grupos me ha llevado innumerables veces a buscar un atajo a esta dificultad: proponer una verbalización a dos, o tres, o en pequeños grupos donde la presión de todo un grupo que te escucha desaparece.

Al profesor o profesora también le interesa esta verbalización de cada alumno porque nos da una información privilegiada de cómo se está viviendo la clase y de cuáles son los obstáculos con los que se encuentra. Información que nos ayudará a reorientar las clases en un futuro. Conocer a nuestros alumnos se vuelve necesario. La observación de la forma de practicar nos da muchas pistas pero hay que escuchar su expresión verbal porque en la comunicación, no es sólo lo que se dice sino, también, lo que no se dice. Leer entre líneas, percibir su estado anímico, su confianza en la práctica o su falta de ánimo es necesario para acompañarle.

No digo que la verbalización tenga que ser en todas las sesiones y durante mucho tiempo,

no, es importante, especialmente en la expresión hablada, ser sobrio. Nos podemos encontrar con la persona incontinente que no pararía y a la persona que hay que sacarle una palabra con escarpa y martillo. Hemos de saber moderar, limitar o animar cuando sea necesario. En todo caso, es tiempo de escucha. La escucha es ese otro Yoga tan difícil que consiste en hacer hueco para que lo diferente aparezca, para entender que las vivencias de los demás también resuenan en nuestro interior y son dignas de respeto. En ese tiempo de escucha es importante el vínculo visual, la presencia del momento y “su” tiempo. Un tiempo que hay que proteger de cualquier otra persona que por falta de sensibilidad o vehemencia interrumpe la expresión del compañero o compañera.

No siempre hay que hacer una devolución a lo expresado, basta, a menudo, un asentimiento. Otras veces sí que hay que acotar, clarificar o devolver cuando se ha magnificado algo o se ha denigrado. En todo caso hay que ser conscientes del juego de las contratransferencias, de todo aquello que los alumnos ponen en sus guías y que no corresponde.

Sin duda, verbalizar, como decíamos, es difícil, pero aún más contener esa verbalización para que haya claridad y no confusión.

Julián Peragón

Meditación en el Ahora



El tiempo del reloj no es el tiempo psicológico, no lo podemos confundir. El tiempo interno es el tiempo de nuestra vivencia, de cómo vivimos lo que está sucediendo. Sin embargo, el segundero, nos recuerda que solo existe el instante que acontece. El tiempo que pasó... ya pasó y el tiempo que vendrá todavía no se ha manifestado. Sólo es real este momento. Ninguna acción está fuera del presente, ninguna sensación escapa del flujo del tiempo, cada respiración sucede ahora y luego otra y otra más, en otro ahora. El tiempo es un flujo que nos lleva como un río caudaloso cuesta abajo. Pero nuestro yo, nuestro pequeño yo, tiene vértigo ante el instante fugaz porque no encuentra un asidero estable y busca en las orillas del tiempo momentos estelares, fulgurantes, dramáticos o prometedores donde anclarse. El yo mira hacia el pasado edulcorado o tenebroso, sumando o restando, en busca de una identificación que le de una cierta consistencia: yo soy éste, y ésta es mi biografía pero como ninguna existencia es omnipotente aparece un reguero de insatisfacción que le catapulta al futuro,

casi siempre fantaseado, donde el yo podrá, por fin, realizarse y ser feliz.

Puede que las estructuras de tu carácter se refugien en un pasado idealizado o se proyecten en un futuro immaculado, casi siempre una mezcla de los dos. Y en esa estructura del tiempo, el presente, el eterno presente, quede desolado. Apenas un aterrizaje fugaz, a menudo necesario, para despegar nuevamente hacia la fantasía, la evasión o la nostalgia.

Atrévete a estar en el presente, a mirar a través de la ventana que se abre a cada instante. Observa que la realidad no tiene fondo y que se despliega directamente proporcional junto a tu apertura. Abre bien los ojos y sumérgete en el asombro, esa mirada nueva sobre lo que siempre estaba delante tuyo pero estaba detrás de un decorado de cartón piedra. Mira el árbol como nunca, extasíate con la nube, con el pájaro, pero también con la sensación en tu piel, con el goce de la respiración, con el latido de tu corazón.

Todo sucede ahora y es imposible evitarlo porque el tiempo (el psicológico) es una ficción de la mente para manejar una realidad que le supera. Vive el momento (carpe diem), como si fuera el último (memento mori). Recordar que moriremos es una actitud sabia. Saborea lo que te trae la vida y despréndete de ello.

El Ahora no tiene tiempo, es atemporal, porque siempre es ahora. Los segundos, minutos, horas y días son como la rueda del hámster que sigue estando en el mismo sitio. Cada instante cambia la forma del presente. Las nubes que pasan siempre son diferentes pero el cielo que las contiene permanece.

Vive el Ahora con la certeza que todo lo que busques lo encontrarás en él y todo lo

que quieras cambiar será en el mismo ahora donde se producirá la transformación. Vive en el Ahora porque éste es el centro del tiempo, donde existe la verdadera vida inmortal.

Julián Peragón

Photo by Andreas Haslinger on Unsplash

Distribución de las clases de Yoga



Las clases regulares que impartimos como profesores o profesoras discurren a lo largo de las semanas, meses y años, y a menudo, las diferentes clases no siguen un patrón o una línea de desarrollo, bien sea porque vamos cambiando de grupos con facilidad o porque hay una circulación de alumnos que nos obliga a volver una y otra vez sobre los mismos objetivos. Miramos lo inmediato, preparamos la clase del día, pero nos cuesta hacer una programación más general, de amplias miras.

Veamos cómo podemos avanzar desde la programación diaria a una que englobe todo

un curso para que nuestros alumnos puedan sentirse estimulados a profundizar a lo largo del tiempo en unos objetivos concretos.

CLASE GLOBAL

Cuando diseñamos una clase, uno de los objetivos deseables es armonizar cuerpo, mente y espíritu que es propiamente uno de los objetivos fundamentales del Yoga. Necesitamos salir de la práctica con un estado de unión y bienestar. ¿Cómo lo hacemos? Pues trabajando a un nivel físico y energético, sin olvidar el aspecto emocional, mental y anímico.

Desde el plano físico, podemos trabajar en todas las gravedades (de pie, invertida, boca abajo, boca arriba y sentados). En todas las articulaciones, además, podemos moverlas en los tres planos, frontal, sagital y transversal que se traduce en movimientos de flexión y extensión, inclinación lateral y rotación.

En esta visión global de la práctica nos interesa desarrollar el máximo de valencias físicas, desde el equilibrio a la coordinación, desde la flexibilidad a la fuerza, entre otras.

En otros planos necesitaremos también trabajar con la dimensión energética junto a la respiración, la concentración e incluso la meditación.

Sin embargo, una práctica global permite avanzar en todas las direcciones pero sin tiempo para profundizar en ninguna de ellas. Se impone, por tanto, una práctica específica.

CLASE ESPECÍFICA

Hay ciertos aspectos que debemos cuidar en profundidad. Nos encontramos con tensiones, zonas con poco movimiento, capacidades poco desarrolladas, respiración irregular o

mucha dispersión mental. Es entonces cuando debemos atender a esas dificultadas precisamente para llegar aquella armonía y globalidad de la que partíamos en un principio. De la misma manera que un deportista se entretiene en desarrollar saltos, o tiros libres, o penaltis, nosotros, en nuestras clases, tenemos que insistir en aquellos elementos más disfuncionales.

En una práctica individual, y partiendo de la escucha, sabremos qué y cómo debemos orientar nuestra práctica. En un entorno grupal, también partimos de la escucha pero escogemos los elementos más comunes que necesitamos todos por nuestro estilo de vida. Seguramente tendremos que estirar la musculatura posterior acortada, tonificar los abdominales o favoreces la concentración, entre muchos otros elementos.

EQUILIBRIO

Teniendo en cuenta esta complementariedad de la que hablábamos, sería lógico, y deseable, ir combinando series globales y series específicas para alternar armonía y profundidad. Lo específico tiende a una orientación terapéutica, muy necesario en nuestras sociedades y, en cambio la serie global nos sume en una práctica espontánea y abierta.

SEGÚN AVANZA EL CURSO

Además de esta alternancia, necesitamos como profesores un esquema amplio para avanzar no es pequeños objetivos sino en objetivos que también busquen una globalidad.

SEGMENTOS: desde los pies a la cabeza, pasando por las caderas, lumbares, dorsales, cervicales y hombros podemos centrarnos en los segmentos corporales, en su alineación, flexibilidad e integración

con el resto del cuerpo. Este trabajo segmentado nos ayuda a mejorar nuestra estática corporal.

CENTROS ENERGÉTICOS: no nos podemos olvidar de la dimensión energética del cuerpo.

Podemos abrir y sensibilizar los centros energéticos y vigorizar, de esta manera, el cuerpo, ampliar la respiración e introducirnos en una dimensión simbólica y espiritual de este esquema evolutivo corporizado que son los chakras.

CUALIDADES FÍSICAS: tal como hemos nombrado, hay cualidades que son imprescindibles para funcionar en la vida cotidiana. Bajar unas escaleras, coger un objeto pesado, atarse los zapatos o cortar unas verduras requiere unas habilidades que si no se cultivan se suelen atrofiar. De ahí la importancia de cultivar el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y la tonificación tanto de la cintura escapular, de la pélvica y de toda la espalda.

AJUSTE ESTACIONAL: cada estación tiene una energía específica y el cuerpo hace un esfuerzo de adaptación. En cada estación encontramos unos meridianos con unos recorridos corporales más sensibles que podemos estimular con diferentes âsanas.

MEDIOS REGULADORES EXTERNOS: hemos de regularnos en cada postura mediante nuestro propio cuerpo pero, a veces, elementos externos pueden mejorar esa adaptación tanto a la hora de intensificar un âsana como formas de simplificar un esfuerzo y mantener el equilibrio esencial del Yoga entre estabilidad y abandono. Una pared o una silla pueden dar soporte a personas con algunas limitaciones ya sean de equilibrio o verticalidad. Cintas, cojines, mantas nos ayudan cuando estamos sentados o tumbados. Cualquier elemento bien utilizado, desde el

sentido común y con prudencia puede ayudarnos a ir un poco más lejos en la práctica de Yoga.

YOGA TERAPÉUTICO

Hay enfermedades o dolencias que son frecuentes en un tipo de vida que todos, en algún momento, hemos sufrido. ¿Quién no ha tenido insomnio o estreñimiento? ¿Migrañas o cansancio ocular? ¿Artrosis o varices? Ciertamente que el Yoga, como casi nada, hace milagros pero están demostrados los beneficios para la salud.

GRAVEDADES: depende del nivel de tensión que tengamos puede que tengamos que insistir en alguna gravedad en particular. Una persona que tiene debilidad en las piernas o falta de enraizamiento le convendrá hacer una serie donde se prioriza las posturas de pie. En cambio alguien que suele tener cargadas las extremidades inferiores, una práctica donde haya una mayoría de posturas invertidas.

DOMINIO POSTURAL: no podemos olvidarnos de la técnica de Yoga. Dominar un grupo de âsanas requiere una atención mayor y, por tanto, las series estarán estructuradas para lograr, mediante la conveniente progresión, el acceso y el aprendizaje de una postura que previamente no dominábamos. El dominio de estas posturas nos ayudará a fluir mejor con las series globales.

RESPIRACIÓN: otras veces, el objetivo es la misma respiración que tiene muchos matices y que, en general, está bastante bloqueada. Hacer series donde estimular la respiración abdominal, la costal o la pectoral puede ayudarnos enormemente a desbloquear segmentos de la respiración. Pero también podemos centrarnos en la inspiración o la espiración, la retención en lleno o en vacío.

COORDINACIÓN

A la hora de distribuir las clases podemos elegir un par de objetivos, por ejemplo, uno técnico y otro terapéutico, o uno postural y otro energético. No conviene dar demasiada información y es mejor repetir con variantes para que se integre mejor la práctica.

Evidentemente habrán objetivos que se puede proponer semanalmente, de otros que serán mensuales, trimestral o a largo plazo. Lo importante es estimular el interés y la progresión del alumno.

Tampoco es conveniente una planificación rígida del curso sino flexible porque dependerá muchas veces del grupo, del tiempo, del espacio, de los materiales de apoyo que tengamos, y sobretodo de la experiencia que tengamos sobre la orientación que queramos transmitir.

Julián Peragón

YS Meditación en la quietud

Para meditar en esta primera etapa hemos de instalarnos en la postura de forma rigurosa. El triángulo de sustentación entre rodillas e isquiones tiene que ser totalmente estable. La anteversión de la pelvis nos ayudará a encontrar una vertical flexible. Una vez conseguida la postura, somos conscientes de la fuerza de gravedad, pero también de nuestro impulso de crecimiento. Se trata de estar presentes, conectando con una profunda sensación de permanencia, pero sin dejar de saborear cada instante.

Para no perder la estabilidad de la postura, nos permitimos hacer micromovimientos de estabilidad, es decir, pequeños ajustes posturales. Sin embargo, ante la incomodidad de la postura, fruto de nuestra agitación interna, mantenemos la inmovilidad, es decir, evitamos hacer cambios de postura, rascarnos, bostezar, mirar alrededor...

Julián Peragón
Meditación Síntesis
Editorial Acanto
