

## Lectura corporal: observación al caminar

Al caminar vemos la estructura corporal en movimiento. Vemos las compensaciones, los apoyos: Tal vez si su energía es ascendente o descendente, qué inclinaciones tiene, etc.

Ejercicios de observación:

- Observar el caminar despreocupado
- Observar el caminar cuando se tiene prisa
- Observar el caminar con los ojos cerrados y su posibles desviación
- Observar el caminar cuando se va con otra persona

Por Julián Peragón

---

---

## Lectura corporal: observación del rostro

El rostro es un microuniverso que nos dice infinitas cosas. Tal vez por ello el poeta dijo que el alma está en el rostro.

Ejercicios de observación:

- Mirada: huidiza, apagada, brillante, sincera,...
- ¿Qué predomina más?: labios, nariz, mandíbula,...

- ¿Qué asimetrías, tensiones, desviaciones encontramos?
- ¿Qué oído oye más, qué narina está más despejada, qué ojo ve más claro,...?
- También qué expresa el rostro.

La mirada científica

En parejas, uno describe científicamente le rostro del otro: » tu ojo derecha es más grande que el izquierdo, etc »

La visión subjetiva

Iguualmente, ahora se trata de la visión subjetiva, lo que me parece tu rostro, lo que me recuerda, al animal que se parece, etc.

**Por Julián Peragón**

---

---

### **Lectura corporal: observación de la respiración**

Observar la respiración en las diferentes posturas test nos dará un dato importante de los bloqueos del diafragma, del aspecto

vital de la persona, de sus hábitos corporales, respiratorios.

También su tono de voz nos indicará muchas cosas.

Ejercicios de observación:

a) Observación de pie de la estructura de la caja torácica. Asimetrías, hundimientos, etc

b) Palpación tumbados de la caja torácica. Pectorales, esternón, borde costal, plexo, etc

c) Observación de la respiración: profundidad, movimiento, ritmo, esfuerzo, longitud, etc

d) Coescucha sobre los elementos (posturales, hábitos, vestimenta, trabajo, dinámica emocional o mental, etc) que afectan a nuestra respiración.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Lectura corporal: su importancia

La lectura corporal es imprescindible en la práctica del yoga para saber cuál es el punto de partida. Nuestra práctica dependerá de esa posición, tendremos que saber cuáles son las tensiones, cuáles los límites, qué naturaleza tiene nuestro cuerpo.

Contemplando de base nuestra problemática podremos avanzar sin dificultades. La imagen de la medicina es pertinente, el médico no puede promover una terapéutica (práctica) si no tiene un buen diagnóstico.

Tenemos que decir que toda interpretación es sólo una aproximación a la complejidad de nuestro cuerpo, de lo que somos. Y, por tanto, no estamos hablando de verdad, sino de una verdad más.

El cuerpo cambia con cada época, estación, estado de ánimo. Por tanto la lectura de una época pasada no tiene por qué ser válida en este momento.

Lo importante de una lectura no es tanto todo lo que podemos ver sino todo lo que el otro puede comprender y asimilar de sí mismo, con su cuerpo.

Tampoco podemos ver al cuerpo sólo desde una óptica, hemos de ser holísticos. Tenemos que incluir la visión postural pero también la energética, la percepción de la somatización, el carácter fijado en el cuerpo, etc.

En la medida que el cuerpo es el lugar del inconsciente, encontraremos allí la propia

sombra, los complejos, los tics, etc. Lo que no se siente en el cuerpo, no se percibe y termina por no existir permaneciendo bloqueado.

El cuerpo tiene su lenguaje, sus razones, su forma de encajar la vida, los problemas. Habría que estar abiertos a ese lenguaje sensitivo.

**Por Julián Peragón**

---