

Prânâyâma: Progresión en la respiración

Es imprescindible siempre un trabajo previo postural sobre las tensiones del espacio respiratorio. Sobre los intercostales, diafragma, pectorales, dorsales, cuadrado lumbar, etc

1

Observación de la respiración. Capacidad de abandono. Respiración espontánea.

2

Énfasis en las diferentes fases respiratorias para ver dónde hay más dificultad.

3

Reconocer las emociones asociadas a esas fases respiratorias

4

Empezar con pequeños ritmos respiratorios sin esfuerzo.

5

Utilizar las técnicas de Pranayama para alargar la respiración con el objetivo de calmar la mente.

6

Tener conciencia del nivel energético, de la absorción, distribución y acumulación de la energía en el cuerpo.

7

Utilizar las suspensiones sin esfuerzo para generar un espacio interno de mayor

concentración y presencia

8

Practicar las bandhas para actuar directamente sobre el sistema nervioso y regular la movilización energética.

9

Dejarse estar en silencio y en la vivencia. Conectar con el silencio que nos lleva a la experiencia meditativa.

Concentración: Contar un ramillete de flores

CONTAR RAMILLETES. 125 respiraciones

Dentro de la tradición Zen encontramos esta práctica interesante que añade el conteo una imagen natural y poética como son las flores.

- En cada inspiración dibujamos desde un centro el borde ascendente de un pétalo y con la espiración lo completamos. Si queremos podemos visualizarlo, color, textura, forma, etc.
- Cada cinco respiraciones tenemos una flor de 5 pétalos.

- Realizando este ciclo 5 veces tendremos un ramillete con cinco flores.
- Y completando cinco ramilletes tendremos un total de 125 flores.

Lo interesante de este método es que te obliga a subir y bajar de nivel a diferencia del conteo lineal. Estás en un pétalo determinado, de una flor concreta dentro de un ramillete específico. La atención tiene que ser total.

Contar este ramos de flores ten entretendrá almenos media hora en tu meditación, para mucho toda la sesión.

Juegos respiratorios: consiguiendo la integración

LO IMPORTANTE ES LA INTEGRACIÓN

- Cambio de pareja. Con un reloj segundero (o digital) anotamos el tiempo de una inspiración y espiración en reposo, y después una respiración al máximo (sin retención).
- Respirar en los diferentes segmentos y con diferentes direcciones
- Secuencia de prânâyâmas

Julián Peragón

Juegos respiratorios: a través del movimiento

A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

INDIVIDUAL

- Desde el centro del pecho con las manos juntas inspiramos abriendo los brazos en cruz poniéndonos de puntillas.
- Hacemos un movimiento ascendente con los brazos y bajamos por el exterior completando un círculo. Y en la siguiente respiración cambiamos el sentido.
- Vamos a hacer un círculo por el interior del cuerpo siguiendo por la pierna estirada al espirar. Al inspirar nos elevamos con los brazos completando el círculo.
- Con los brazos y las manos respiramos en las seis direcciones.

PAREJAS

- En parejas y con los ojos cerrados, los brazos estirados, las manos con un suave contacto. En cada inpiración llevar las manos al propio tórax y en cada espiración estirar los brazos hasta volver a contactar con sus manos. Se trata de encontrar un

mutuo ritmo respiratorio.

- Cambio de pareja. Con un pie delante y otro detrás, uno frente al compañero, inspirar abriendo los brazos mirantras nos replegamos hacia atrás en el mismo momento que nuestro compañero avanza hacia delante estirando los brazos. Hay que coordinarse intentando que la respiración sea lenta y profunda.

- Cambio de pareja. Uno frente al otro dibuja con el brazo un círculo pero en sentido opuesto al que dibuja el compañero. Ambos círculos se encuentran en la parte superior deslizando los antebrazos y manos. Primero lo hacemos con los ojos abiertos y cuando hemos encontrado el ritmo los cerramos con total confianza.

GRUPAL

- Caminamos muy lentamente avanzando con la proyección de cada brazo en la espiración y el repliegue en el bajo vientre en la inspiración.

- Vamos a círculos o «nubes» con los brazos en movimiento lento y opuesto. Una vez tengamos la técnica lo haremos en movimiento con diferentes ritmos.

- Con los ojos vendados circular por la sala libre de obstáculos. Encontrarse con las manos de los demás compañeros. Percibir como «respiran» sus manos en cada contacto. Después intentaremos reunificar las manos en una sólo masa con ritmo respiratorio.

Juegos respiratorios: favoreciendo al sanación

FAVORECIENDO LA SANACIÓN

Ejercicios de Qi Gong de respiración y energéticos enfocados a la apertura de la caja torácica y la estimulación de pulmones y corazón.

Calentamiento cintura escapular

Apertura caja torácica. Manos en el pecho y abrir los brazos poniéndonos de puntillas.

Ejercicio del «arquero»

Ejercicio de pulmones: 1.- coger la energía del cielo y la tierra. 2.- Modularla en las manos 3.- Llevarla a los pulmones

Ejercicio «resiguiendo el pulmón»

Ejercicio para la garganta. Inspirar por la boca y llevar la mano a la garganta.

Ejercicio cielo-tierra

Juegos respiratorios: promoviendo el desbloqueo

PROMOVIENDO EL DESBLOQUEO

- Espalda contra espalda sintiendo la respiración.
- Claping con las manos huecas sobre la espalda del compañero sacando la voz.
- Círculos con el cuello para liberar cervicales e invitando al bostezo al ir hacia atrás.
- Hiperventilar por la nariz
- En parejas, frente a frente, inflar los mofletes, mantenerlos al máximo, comprobar la dureza.
- Hacer un canuto con la lengua y respirar a través de ella, sentir el frescor en toda la garganta.
- Hacer muecas de todo tipo, arrugar la nariz, fruncir el ceño, dilatar las aletas de la nariz, etc.
- Hacemos el ejercicio del león (simâsana) con algunas variantes.
- Desbloqueo de la caja torácica con presiones para desbloquear las vértebras.

- Relajarse en el suelo, rodar y rodar y estirar el cuerpo.

Julián Peragón

Juegos respiratorios: cultivando la expresión

CULTIVANDO LA EXPRESIÓN

- Espalda contra espalda, sentir la respiración
- Pasear por la sala y resoplar, sisear, silbar
- Bostezar abierto y cerrado
- Un caramelo en la boca, cosquillas en el paladar
- Suspirar, gemir, lloriqueo, llanto
- Olisquear como un perro, oler una flor.
- Gritar el propio nombre, con diferentes tonalidades.
- Darle un beso sonoro al otro en el otro extremo de la sala, besos al aire.
- Volver a caminar por la sala, sonreír, mover el cuello en todas direcciones
- Carcajadas, risas, dolor ¡ay!, sustos,

sorpresa, pelea

- Cantar el la, la, lá (canción de Eurovisión), oh sole mío, etc
- Emitir sonidos, rrrrrr, ng, n nasal, blablabla, pedos, etc.
- Cada uno elige un sonido sirena, moto, tren, avión, etc. y se mueve velozmente por la sala
- Retransmitir un partido de fútbol y todos juntos cantar el goool.
- Relajarse en el suelo, rodar y rodar, estirando el cuerpo

Julián Peragón

Juegos respiratorios: movilizando la energía

MOVILIZANDO LA ENERGÍA

- Primero sentimos, de pie, nuestro bajo vientre con las manos. Nuestro océano de energía.
- Cogemos una hipotética bola energética en el bajo vientre y la acariciamos.
- Sentados en rueda con las manos cogidas

sentimos la circulación de la energía de izquierda a derecha, pasándola por el corazón.

- Después «respiramos» la energía a través de las manos, una enfrente de la otra.
- En parejas hacemos imposición de manos en la espalda sintiendo las zonas más cargadas energéticamente de las menos. Observar la «textura» de los tejidos.
- Por último, cada uno boca arriba con las piernas dobladas lleva las manos al plexo solar y sintiendo la respiración se relaja.

Julián Peragón

Juegos respiratorios: profundizando en la sensibilidad

PROFUNDIZANDO EN LA SENSIBILIDAD

- En parejas. Uno de los dos de pie, en posición de atención y con los ojos cerrados se centra en su respiración. El otro, muy sutilmente lo coloca en el eje tanto en el plano horizontal como sagital. Podemos ver qué cambios se han producido en la respiración.
- Cambio de parejas. Seguimos en posición de atención. El otro, le coloca una mano en diferentes partes del cuerpo, cambiando lentamente. La persona que recibe intenta «respirar» en esa zona donde está la mano.

Se trata de conectar con el aire-energía, ese prana que está por todo el cuerpo, de esta manera sensibilizamos zonas que suelen estar energéticamente empobrecidas.

- Cambio de pareja. Vamos a observar el cuerpo del otro y vamos a ver en qué zonas la energía fluye y dónde está estancada. Vamos a soplar aire «frío» en aquellas zonas que nos parezca que hay un exceso de tensión, zonas que nos parezcan inflamadas, y vamos a alternar sacando vaho, aire «caliente» en aquellas zonas que requieran energía, que estén deprimidas, donde no corra la energía. De paso, el que realiza el ejercicio de soplar estará haciendo ejercicios respiratorios. Es importante ir ligeros de ropa para sentir el aire.

- Cambio de pareja. Nos relajaremos en el suelo con las piernas y los brazos abiertos. Nuestro compañero/a dibujará muy lentamente el perfil horizontal. Nosotros comprobaremos qué zonas están más o menos sensibles.

- Cambio de pareja. Ahora le toca el turno al perfil sagital. En la posición del diamante o simplemente de pie, el otro dibujará el perfil subiendo por la espalda y bajando por la parte anterior. Es importante darse cuenta de cómo se mueve ese perfil en cada respiración.

Julián Peragón

Juegos respiratorios: desarrollando la escucha

DESARROLLANDO LA ESCUCHA

- En parejas espalda contra espalda apoyar la máxima superficie. Desde ahí observar el eco de su respiración. Flexionar uno para que el otro pueda apoyar toda su espalda. Verbalizar sobre la comodidad o incomodidad de la postura.
- Cambio de parejas. Observar frente a frente en la posición de pie primero el movimiento en el vientre (respiración baja), segundo el movimiento en las costillas (respiración media) y por último la respiración en el pecho y clavículas (respiración alta)
- Cambio de pareja. El compañero se tumba y nosotros observamos su aliento a través de un espejito. También ponemos los dedos para sentir el flujo del aire y a qué distancia de la nariz podemos observarlo.
- Cambio de pareja. Ahora le toca el turno al pulso puesto que respiración y pulso están sincronizados. Primero observamos el pulso en el radio de la muñera, en el interior del bíceps, en la carótida, la aorta en el plexo solar, la femoral en la ingle, y desde ahí cualquier parte del cuerpo. Escuchar directamente el corazón con la cabeza recostada sobre el pecho, escuchar también el ritmo entre la respiración y el pulso cardíaco.
- Cambio de pareja. Escuchamos en la posición de vajrâsana con una mano delante

y la otra detrás, primero en la zona abdominal, después en la costal y por último en la pectoral.

- Por último cada uno se queda en silencio.

Julián Peragón
