

## Práctica intensa y prudente

Sobre aquella continuidad de la práctica debemos imprimir una intensidad tal que haga posible la liberación de nuestras tensiones. Hemos de recordar el concepto de *tapas* que en sánscrito es ese fuego interno que surge de una ascesis como una especie de horno alquímico donde podemos transmutar nuestras energías, las más densas en sutiles. Concepto importante del cual hablaremos con mayor profundidad un poco más adelante. Asimismo, cuando encontramos la intensidad adecuada, los sentidos se pliegan y la mente queda casi detenida. Es la magia del Yoga, la capacidad de aterrizar en la presencia.

En otro orden de cosas, ya sabemos a estas alturas que el Yoga no es ni una moda ni un juego de salón; estamos moviendo, si se me permite el símil, capas de sedimentos de nuestro interior, corazas musculares que parecen inexpugnables, emociones encharcadas o visiones enquistadas de la realidad. Movemos muchas estructuras y por eso mismo tenemos que ser prudentes.

Sin embargo, debemos ser conscientes de nuestros límites y empujarlos amorosamente para que se hagan más silenciosos. Digámoslo claramente: cuando nuestro punto de partida es débil, una práctica larga y con técnicas avanzadas es, cuanto menos, arriesgada.

La intensidad no tiene por qué estar reñida con la prudencia. Excesiva prudencia nos paralizaría y demasiada intensidad vencería desafortunadamente nuestros límites de seguridad. De ahí la necesidad de encontrar un buen equilibrio flexible.

## **Centro simbólico: Sandra Arbós**

Por Sandra Arbós, febrero 2020, La Plana.  
Artés, Barcelona



---

---

## **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

---

---

## **YS Meditación en la conciencia sensorial**

### **Meditación en la Conciencia Sensorial**

Una vez hemos conseguido una postura estable e inmóvil, en esta segunda etapa meditativa hemos de recorrer meticulosamente nuestro cuerpo para tener una conciencia sensorial y energética. Por la parte anterior, recorreremos frente y rostro, manos y brazos, pecho y abdomen, piernas y pies.

Por la parte posterior, piernas y nalgas, espalda y hombros, cervicales y superficie

de la cabeza. Y no nos olvidamos de las partes internas: cerebro, interior de la nariz, de los oídos, garganta, pulmones, corazón, hígado, páncreas, intestinos delgado y grueso, riñones, órganos de reproducción, etc.

A medida que vamos avanzando centímetro a centímetro, focalizándonos en cada parte del cuerpo, intentamos despertar una mayor carga energética y abrir el espacio a la sensibilización. Si nos encontramos con zonas doloridas, tensas o insensibles, procuramos relajar la zona, “respirar” el dolor sin tensarnos más y desapegarnos de las sensaciones.

Julián Peragón  
Meditación Síntesis  
Editorial Acanto

---

---

## YS PRANAYAMA Nadi sôdhana

**Miniserie de prânâyâma para vigorizar y calmar la mente.**

- Podemos sentarnos en postura de vajrâsana o de alguna variante suave de padmâsana
- Buscar una verticalidad flexible
- Empezamos siempre con la **escucha de nuestra respiración**. ¿Dónde sentimos la respiración, cuál es su profundidad, el ritmo, etc?
- Dejamos que la respiración nos vaya ayudando a interiorizarnos
- Un ejercicio breve que nos ayude a

desbloquear la respiración como **Shitali**, la respiración refrescante en la que se inspira a través de la boca con la lengua enrollada.

- Hacemos **Nadi sôdhana**, la respiración alterna (x9). En este prânâyâma inspiramos por la marina izquierda mientras tapamos la derecha, espiramos por la derecha, inspiramos por la derecha y espiramos por la izquierda, completando un ciclo que consiste en dos respiraciones completas.
  - Volvemos al silencio que nos conecta directamente con la meditación
- 
- 

## **Anatomía: Musculatura del Pecho**

Ver en PDF:

- [Musculatura del pecho](#)

Por Aidana Gómez

---

---

## **Anatomía: Musculatura del cuello y la cabeza**

Ver en PDF:

- [Musculatura del cuello y la cabeza](#)

Por Aidana Gómez

---

---

## **Anatomía: Musculatura Mitad Postero Superior del tronco**

Ver en PDF:

- [Trapezio, Angular del omóplato, Romboides, Redondo mayor y Serrato posterior](#)

Por Aidana Gómez

---

---

## **Anatomía: Abdominales**

Ver en PDF:

- [Abdominales](#)

Por Aidana Gómez

---

---

## **Anatomía: Diafragmas y psoas**

Ver en pdf:

[Diafragmas y psoas](#)

Por Aidana Gómez

---