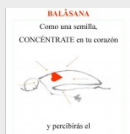


Âsanas con corazón



Por Àlex
Co
st
a

Meditación: estiramientos asistidos piernas cruzadas

PREPARACIÓN PARA LA POSTURA DE MEDITACIÓN

Estiramientos asistidos para la postura sentada con piernas cruzadas

Conviene realizar las manipulaciones de forma dinámica, acompañadas por la respiración (Los gestos de apertura se acompañan con la inspiración y los de cierre con la espiración. Procuramos lentitud y escucha, para ganar movilidad articular sin provocar molestia alguna.



1 Talón hacia pubis - Abrir el muslo.



2 Una mano sobre la rodilla, la otra sujeta el pie. Ambas empujan la pierna hacia el pecho.



3 Talón hacia ingle contraria - Dorso del pie sobre muslo - Rodilla hacia el suelo.



4 Manos entrelazadas - Elevar el tronco mientras se inmovilizan sus piernas cruzadas con las manos.



5 Sus manos tras mi cuello, con los dedos entrecruzados - Mis manos entre mis rodillas y su espalda (El dorso sobre la zona dorsal). Realizo un gesto de enderezamiento.



6 Sus piernas entrecruzadas - Empujo su espalda desde la zona lumbar.



7 Manos en la nuca con dedos entrecruzados - Mis rodillas contra su espalda (zona dorsal) - Abro sus codos, extendiendo el tronco.



8 Masaje y suaves movimientos cervicales.

Alex Costra

[ver tamaño A4 pdf](#)

Anatomía: Pectoral Mayor

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-conte>

nt/uploads/2015/03/Pectoral_Mayor.pdf

Àlex Costa

Secuencia complementaria al Saludo al Sol: Norte-Sur

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya_norte-sur.pdf

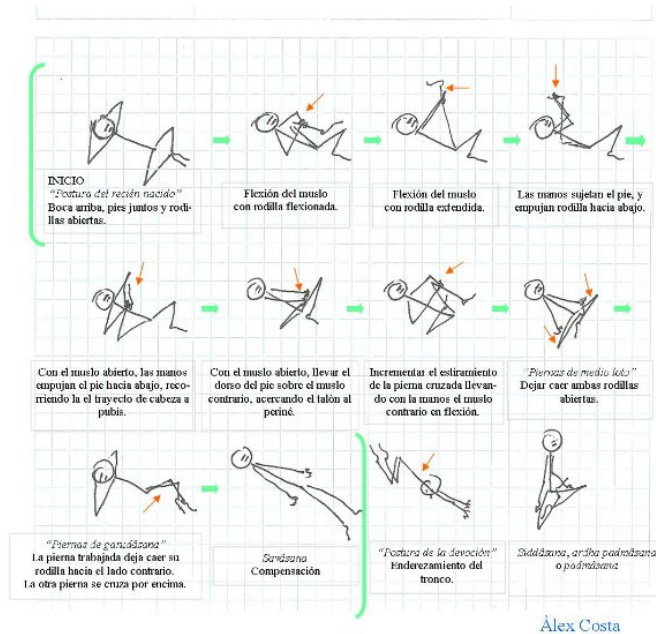
Àlex Costa

Calentamiento para la postura de meditación

Calentamiento para la postura de meditación

Objetivo: arha padmāsana. **Gravedad:** tumbados boca arriba

Esta miniserie flexibiliza caderas, rodillas y tobillos con el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. Podemos realizar la secuencia enlazando las posturas sin cambiar de pierna activa. Tras la *postura del cadáver* podemos repetir la secuencia con la otra pierna. Al final, se ha incluido un único pero eficaz ejercicio para facilitar un tronco erguido en la postura de meditación: *La postura de la devoción* incide sobre la columna torácica, favoreciendo su enderezamiento.



Para imprimir en A4, pdf

Anatomía: Dorsal ancho

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/dorsal-ancho.pdf>

Por Àlex Costa

Serie: Utthita Trikonâsana

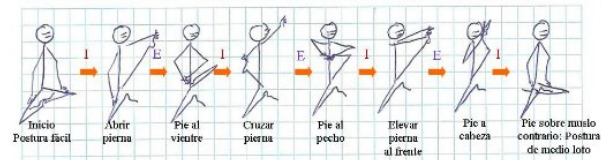
Serie: Utthita Trikonâsana

Saludo del loto

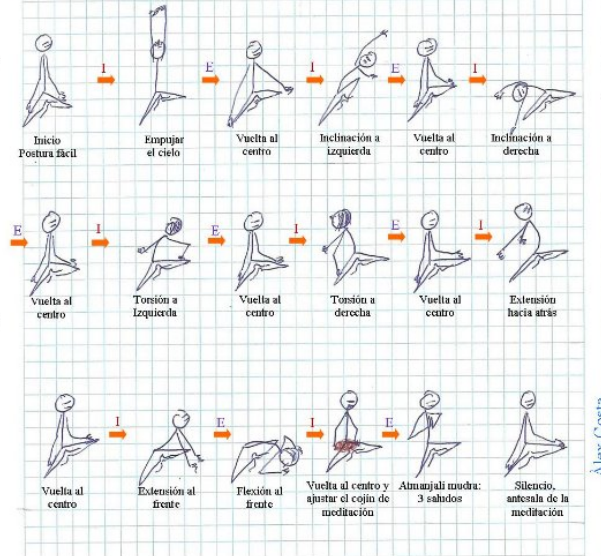
SALUDO DEL LOTO - Calentamiento de meditación

Estas dos secuencias dinámicas tienen el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. La primera serie prepara las piernas. Su dificultad es relativamente alta, pero lo importante es la intención de avanzar hacia el objetivo de cada ejercicio. Ello flexibilizará caderas, rodillas y tobillos. La segunda serie prepara el tronco movilizándolo de forma global la columna vertebral. El propósito es conseguir una postura erguida estable y relajada, propicia para la práctica respiratoria o de meditación. Aunque los dibujos no muestren el cojín de meditación, se recomienda utilizarlo en las dos series.

A) PIERNAS (Secuencia con la pierna izquierda. Seguidamente, repetir con la derecha)



B) TRONCO



Alex Costa

para imprimir en pdf tamaño A4

Anatomía: Oblicuos

Ver en PDF:

Oblicuos

Por Àlex Costa

Prânâyâma: Chandra bheda

Chandrabheda (Respiración Lunar)

Chandra significa Luna y bheda significa perforar, por lo que Chandrabheda se entiende como el proceso de abrir (perforar) el canal energético lunar (ida) para que fluya la energía vital (prâna) a su paso. La forma es muy sencilla: Respirar inhalando siempre por la fosa nasal izquierda, y exhalando por la derecha. Su objetivo es activar la energía mental y pacificar la energía vital

EJERCICIO:

Postura sentada, con la espalda erguida y relajada.

La mano izquierda reposa sobre la rodilla. La mano derecha utilizará el gesto prâna mudra: Los dedos índice y corazón flexionados o con las yemas en contacto con el entrecejo. Con el dedo anular se podrá presionar la narina izquierda para cerrar el flujo del aire, y/o con el dedo pulgar se podrá hacer lo mismo con la narina derecha.

Empezar la práctica espirando profundamente por las dos narinas, preparándose para taponar las fosas nasales.

Taponar la fosa nasal derecha (pingala) y efectuar una inspiración profunda por la

fosa nasal izquierda (ida),

Taponar ambas fosas nasales, junto al cierre de la glotis (jalandhara bandha), y retener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos (antara kumbhaka).

Mantener tapada la fosa nasal izquierda y destapar la derecha, para espirar a través de ella.

Taponar ambas fosas nasales y retener la respiración con los pulmones vacíos (bhaya kumbhaka), dos o tres segundos.

Seguir respirando con esta misma dinámica, ejecutando de 10 a 40 respiraciones, según el nivel del practicante.

Ritmo sugerido: 1 – 0– 2 – 0, Espirar aplicando el doble de tiempo que en la inspiración. Las retenciones del aliento cortas.

Durante la inspiración a través de ida nâdî, se estimula la fuerza mental.

Durante la retención con los pulmones llenos activamos la región del pecho y el nâdî sushumnâ, visualizando “un disco luminoso de la luna, como un océano de néctar, de color plateado o blanco como la leche” (Goraksha Paddhati, 1.96-97).

Durante la espiración, a través de la fosa nasal derecha, asociada con pingala, sentimos una profunda sensación de relajación física.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA nos concentramos en el chakra ajna (en el entrecejo), y

permanecemos en profunda meditaci3n.

Por Àlex Costa
