

Meditación: Ideas esenciales



- La meditación es la práctica esencial tanto en el yoga como en el budismo como en el taoísmo y en otras tradiciones.
- La meditación es un estado especial de sintonía, unión, alineación, empatía con el objeto de nuestra meditación sea externo o interno.
- Y la meditación también es el camino que tenemos que recorrer para conectar con ese estado.
- Todas las técnicas de meditación buscan de una manera u otra presencia. Pero no todas las técnicas son válidas para nosotros. Habremos de buscar las técnicas que mejor se adaptan a nuestra naturaleza y a nuestro momento.
- Como no siempre estamos de la misma forma y las situaciones que vivimos son idénticas, merece la pena controlar varias técnicas, aunque una sea la principal, para que nuestra meditación sea flexible y ajustada a lo que necesitamos.
- Es posible que el canto, el baile, la oración, la abstracción o el símbolo sean

tu vía pero no hagas un pedestal con ello, sólo son técnicas. Sólo son fuentes para transitarlo. El objetivo es un estado.

- En ese sentido ten cuidado con los círculos de meditación que no te dejan en libertad, libertad para adaptar y libertad para experimentar.

- Pero no te olvides que en un primer término la meditación te ayuda a calmar la mente para poder observar la realidad con más nitidez. Quitar ruido a la mente para escuchar mejor.

- Y esa observación la podemos dirigir hacia el mundo exterior para comprender mejor nuestro engarce con la vida social.

- Sentarse en silencio es retirarse, puntualmente, del mundo para ganar perspectiva. Mejor ángulo de visión. Visión más global.

- Los asuntos no resueltos aparecen involuntariamente y es el momento de observarlos con total ecuanimidad. Comprender la futilidad de nuestros deseos, la complicación de nuestras relaciones, la limitada comprensión de nuestras motivaciones debajo de las acciones.

- Algo se suelta cuando observamos el automatismo, la compulsión, la rigidez de nuestra vida social.

- Comprender el mundo y nuestra relación con el mundo nos ayuda a percibir la estrecha relación de la vida con mi carácter.

- Comprender una ayuda a comprender la

otra. Dime cómo vives y te diré quién eres.

- La resistencia que ofrece el mundo a nuestro deseo omnipotente, van algo caprichoso, es el fruto de nuestra ignorancia profunda pero camuflada.
- Podemos decir que la postura meditativa es el mundo y la resistencia del mundo es pareja a la resistencia en la postura
- La agitación, el dolor, la dispersión, la negatividad, el aburrimiento, la fantasía o el vértigo a la existencia son eso, la resistencia del ego a la presencia.
- La meditación nos ayuda a comprender el mundo, a comprender el yo y sus condicionamientos para intuir que hay algo más. Nuestro yo profundo o el ser que nos habita.
- El yo lo vamos a encontrar fácilmente en la identificación con el pasado o la proyección en el futuro, algo que es absolutamente ilusorio, un pasado mal recordarlo y un futuro que habla más de nuestra insatisfacción que de los cambios reales que se producen en la vida. Es el cuento de la lechera.
- Y al ser sólo lo podemos encontrar en el momento presente porque es lo único real que está sucediendo ahora, y ahora, y ahora también.
- La meditación nos ayuda a ver lo ilusorio o insustancial del yo para despejar la realidad del ser. Cuando las nubes se van aparece el cielo azul siempre presente.
- Ahora bien, ese tránsito es tremendamente difícil, resistencia es resistencia y el

yo, muy hábil y afable para muchas cosas, se convierte en el oponente porque tiene ser desenmascarado o simplemente se siente amenazado por la disolución de la presencia.

- De qué se trata. Aprender a morir a lo ilusorio de nuestros deseos, a la ingenuidad de nuestras seguridades, a lo limitado de nuestras visiones.
- Morir y quedarse con lo esencial, el esqueleto, La médula, la fragancia de las cosas que no se pueden guardar si no percibir y dejar marchar.
- La meditación es el recuerdo permanente de nuestra mortalidad, podemos morir ahora de un infarto, mañana de una siguiente de tráfico o pasado mañana de una enfermedad grave. Vamos a morir con seguridad. Y a ese recuerdo le quitamos la gravedad, el dramatismo y lo aprovechamos para vivir con más intensidad.
- Si la vida si nos otorga como un don cada día dónde queda nuestro orgullo, nuestro egoísmo, nuestras verdades. Agradecer ese regalo para reconocer que cada momento es único y que cada relación es importante y que la vida toda es sagrada.
- La meditación es la vitamina para alimentar el valor de ser quienes somos, aunque eso no venda, no guste, no alimente tu auto imagen gloriosa

Por Julián Peragón

Seitai: Gyoki

GYOKI,

gyó, ejercer o practicar

ki, energía vital

Por tanto, ejercer el ki juntando las palmas de las manos.

Gassó, juntar las manos.

Yuki, comunicación de energía.

Gyoki por la columna vertebral.

Sentados sobre los talones, espiramos con fuerza por la boca para que la inspiración surja de manera natural.

A partir de aquí inspiramos desde la nuca hacia abajo por la columna vertebral. Continuamos respirando con el acento en la inspiración pues ésta lleva en sí las ganas de enderezar el cuerpo e incluso arqueandolo un poco hacia atrás. El pecho se abre y se desbloquea el cuerpo. El objetivo es el fluir del ki. El deseo es que la inspiración pueda bajar sin bloqueos hasta la base de la columna.

Gyoki por el vientre.

Sentados de la misma manera inspirar al máximo por la nariz y sacar un poco de aire (15%), entonces retener el aliento y empujarlo hacia el vientre hasta llegar a tope. Tragar saliva y quitar toda la fuerza del cuerpo y sacar el aire como si saliera por el tanden a tres centímetros del

ombliigo, siempre empujando el vientre hacia fuera y hacia abajo. Después soltarse y dejar que la nueva inspiración entre por sí sola.

Es importante notar que este ejercicio va en contra de lo natural en el cuerpo que es espirar con distensión, sin esfuerzo. Al espirar tensando al mismo tiempo crea una mayor intensidad, mayor tensión, que provoca seguidamente una relajación profunda.

Gassho gyoki, juntar las manos en esta práctica del ki

Sentados sobre los talones, juntar las manos a la altura de los ojos a unos tres centímetros. Poco a poco ir acercando las manos como si sostuvieran un papel muy fino. Inspirar profundamente y seguir la respiración a través de las manos imaginando que el aire sale por los dedos. Esta práctica produce un calentamiento de las manos y una sensación de vigor y calma. Se finaliza nuevamente inspirando profundamente y aflojando todo el cuerpo.

Gyoki en cadena

Todo el grupo forma una cadena cogidos de las manos, de tal manera que las palmas miran hacia arriba y la mano derecha coge suavemente la muñeca izquierda del compañero. Es una forma de ponerse en sintonía y de crear entre todos un clima de sosiego y de receptividad. Es interesante imaginar que el aire entra por la mano izquierda hasta el corazón y desde éste a la mano derecha cuando espiramos, creando esta sensación de fluir de la energía.

Autoyuki

a) en la cabeza.

Nos estiramos boca arriba con las yemas de los dedos encima de la bóveda craneal a lado y lado de la línea central. Desde ahí vamos espirando a través de los dedos como queriendo incluir la cabeza en la misma respiración.

b) en el vientre.

Lo mismo, boca arriba y con las manos en la boca del estómago, un par de centímetros por debajo del apéndice xifoideo.

c) sentado en los talones.

Las propias manos relajadas en el vientre.
Dirigir la respiración a las manos

Serie Global 29

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/Serie-Global_29.jpg

Por Julián Peragón

Eneagrama: esquema pasiones, fijaciones y evitaciones

Ver en PDF:

[Ene_esquema](#)

Gracias a Lluís Rissech por plasmarlo en este esquema.

Automasaje profundo



- 1.- Escucha profunda de los puntos de tensión en posición de pie
- 2.- Friccionar las manos
- 3.- “Lavar” la cara con las manos
- 4.- “Limpiar” frente de lado a lado

- 5.- Círculos en las sienes
- 6.- Pellizcar las cejas y entrecejo
- 7.- “Limpiar” los ojos desde el interior con cada mano
- 8.- Fricción en las paredes de la nariz
- 9.- Círculos en las ventanas de la nariz con la boca semiabierta
- 10.- Golpecitos en la punta de la nariz
- 11.- Peinar la cabeza con los dedos, desde la frente
- 12.- Fricción cuero cabelludo con las yemas de los dedos
- 13.- Golpecitos alrededor del cráneo en forma de diadema
- 14.- Puntos de tensión en la parte occipital
- 15.- Masaje de la musculatura cervical
- 16.- Doblar y friccionar orejas
- 17.- Tracción orejas en lóbulos, zona media y superior
- 18.- Recorrer los pabellones auriculares
- 19.- Tapar orejas con el hueco de las manos
- 20.- Arrugar mejillas
- 21.- Presionar maseteros
- 22.- Masajear mandíbula inferior
- 23.- Pellizcar mentón

- 24.- Masajear mandíbulas debajo de los labios
- 25.- Friccionar labios
- 26.- Reseguir las encías con la lengua
- 27.- Relajación de la lengua sobre el labio inferior
- 28.- Muecas
- 29.- Masajear la laringe con pequeños movimientos
- 30.- Reseguir las clavículas
- 31.- Golpecitos en el ápice de los pulmones, justo debajo de la clavícula
- 32.- Tirar de los dedos de las manos
- 33.- Rotación muñeca interior y exterior
- 34.- Golpecitos brazos, subir desde el dorso de la mano hasta el hombro, y bajar desde el hombro hasta la palma de la mano. 3 veces.
- 35.- Presionar la axila con el pulgar
- 36.- Masajear el dorsal ancho
- 37.- Friccionar intercostales
- 38.- Reseguir el borde inferior de las costillas
- 39.- Friccionar la parte media de las costillas
- 40.- Presionar la unión de la costilla con el esternón

- 41.- Fricción en todo el abdomen
 - 42.- Movimientos circulares ascendente de izquierda a derecha
 - 43.- Fricción pubis
 - 44.- Círculos en la articulación de la cadera
 - 45.- Presión intensa sobre el sacro
 - 46.- Presionar el glúteo en la parte central por donde pasa el nervio ciático
 - 47.- Círculos en los tobillos
 - 48.- Tirar de los dedos de los pies
 - 49.- Presión sobre el punto de “riñón” más abajo de la almohadilla del pie
 - 50.- Golpecitos bajando desde los glúteos hasta el empeine por la parte exterior de la pierna, y subiendo desde el empeine hasta la ingle por la parte interior de la pierna. 3 veces
 - 51.- Golpecitos en la espalda desde el sacro hasta la parte torácica
 - 52.- “Limpiar” energéticamente desde la cabeza hasta los pies con pases suaves. 3 veces
 - 53.- Escuchamos nuevamente la sensación general
-

Serie Yoga: Global 28

Ver en tamaño A4:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/Serie_Global28.jpg

Por Julián Peragón

Calentamiento: Serie 5 calentamientos

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/5calentamientos.pdf>

Por Julián Peragón

Serie Yoga Global 26

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Serie_Global26.jpg

Por Julián Peragón

Yoga estacional: Verano

Ver en PDF:

[Verano, elemento fuego](#)

Yoga estacional: Primavera

Ver en PDF:

[Teoría Yoga en Primavera](#)
