

## Calentamiento: estiramientos pasivos

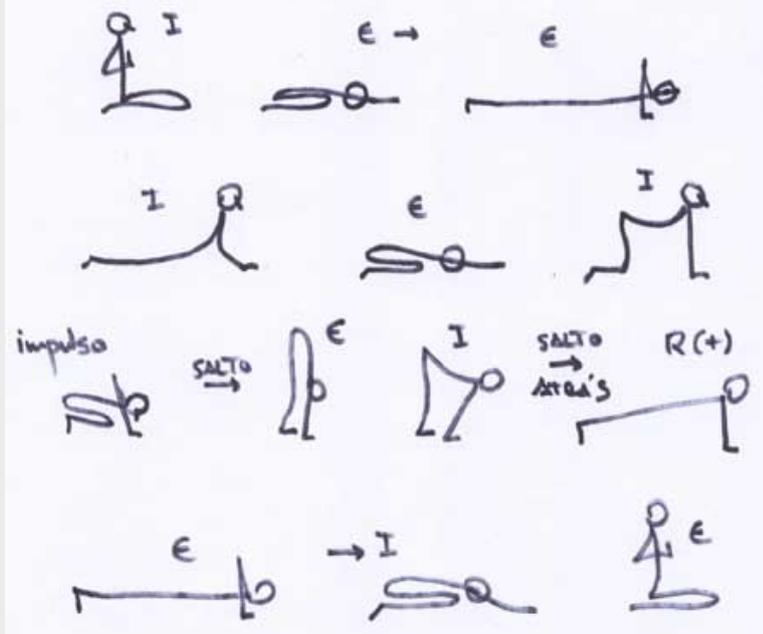
### Estiramientos pasivos

Estos pocos estiramientos tienen la cualidad que no hay que hacer ninguna fuerza activa sólo dejarse ir en el propio peso. Se requiere un buen equilibrio y sincronización con el compañero, y una cosa muy importante que el compañero tenga una estructura corporal y peso parecido al nuestro para que no haya desequilibrio.





## Saludo en extensión con salto



## Calentamiento: miniserie plano sagital

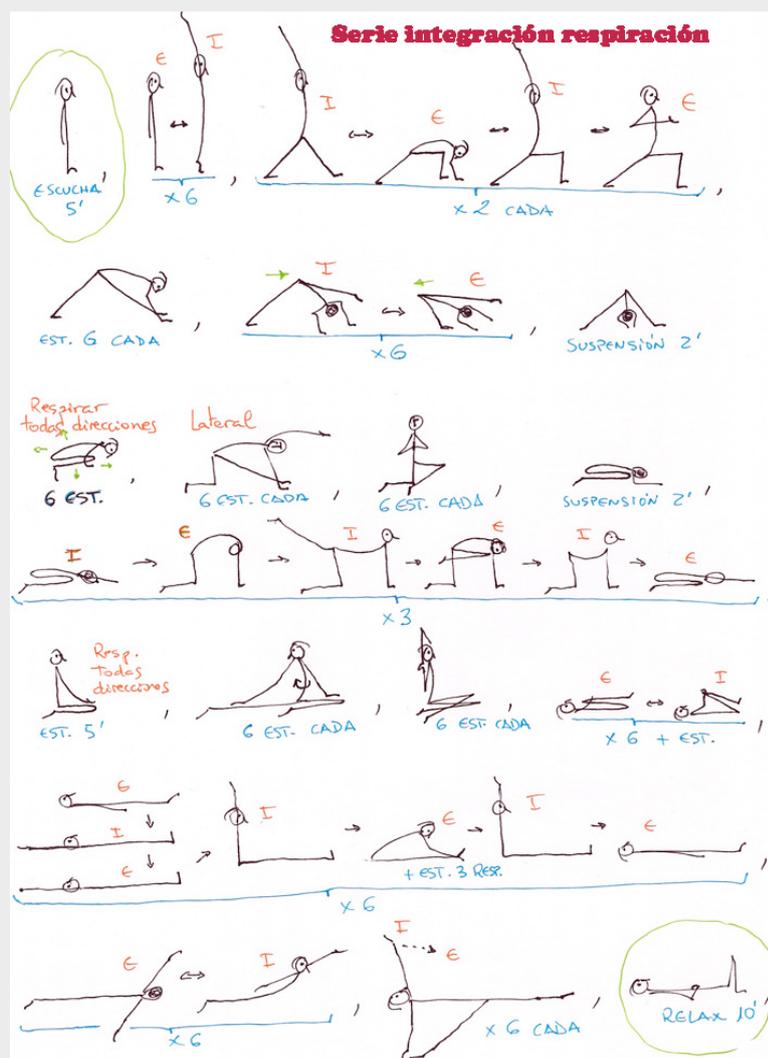
### Calentamiento plano sagital

Este calentamiento se da en el plano sagital donde sólo caben movimientos de flexión o de extensión. Aquí se pone mucho énfasis es las piernas, especialmente en el estiramiento del cuádriceps, isquiotibiales, tonificación de glúteos y apertura de los empeines.



más bloqueo o dificultad de movimiento. Pero, lo natural, es integrar todos los segmentos en una sólo respiración. Es lo que llamamos la respiración completa.

En otro lugar ya hemos hablado de los beneficios que conlleva respirar de forma completa en una u otra dirección. Inspirar de arriba a abajo o viceversa, espirar de abajo a arriba, o viceversa. Lo que nos interesa ahora es una serie para poder respirar en todas direcciones e integrar todos los segmentos. Nuestro objetivo es tener la respiración suelta, flexible y libre para adecuarse a cada movimiento que hacemos con las posturas.



---

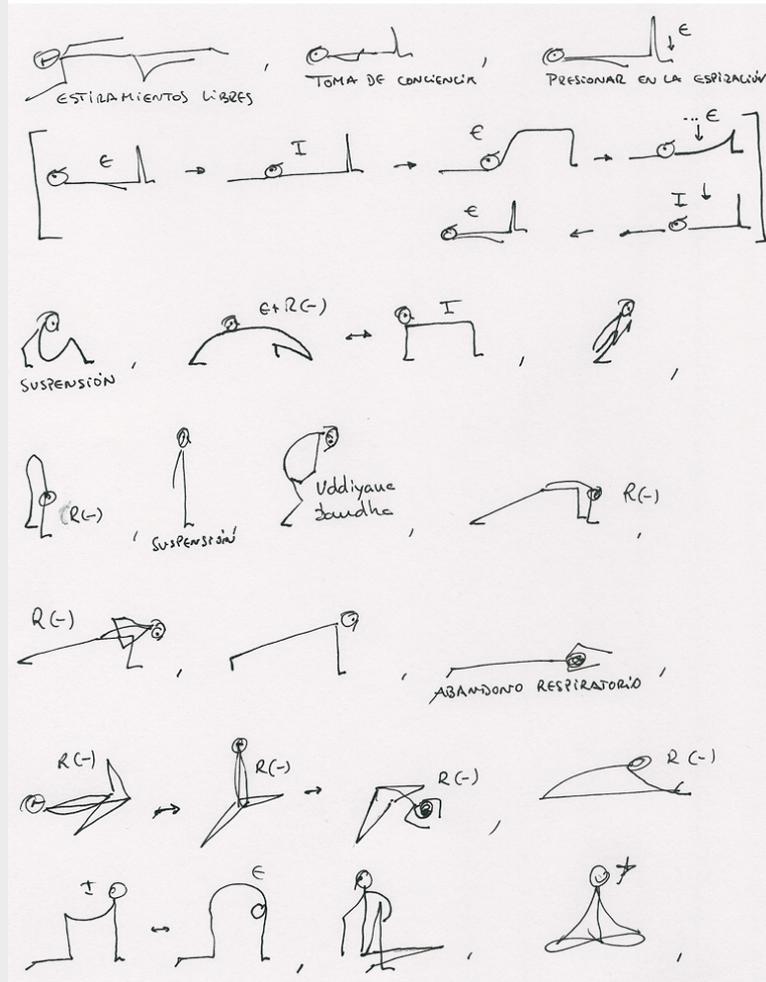
---

## Respiración: Serie acento pulmones vacíos

### Serie acento en pulmones vacíos

Cuando hacemos una serie tono langhana ponemos el acento en el abandono y la relajación. Nos convendrá trabajar principalmente en el suelo y con los ojos cerrados, priorizaremos lo estático sobre lo dinámico, el abandono sobre la vigilancia. Hoy vamos a insistir es el aspecto langhana de la respiración. Al terminar de sacar el aire mantendremos nuestra atención en la contacción de abdomen y en la sensación de vacío. Un vacío que nos puede ayudar a relajarnos y eliminar tensiones a nivel muscular y articular.

## Serie acento en pulmones vacíos



## Respiración: Serie acento en pulmones llenos

### Serie acento en pulmones llenos

Cuando hacemos una serie tono brahmana ponemos el acento en lo dinámico, trabajamos principalmente en la gravedad de pie y con los ojos abiertos, con el tono



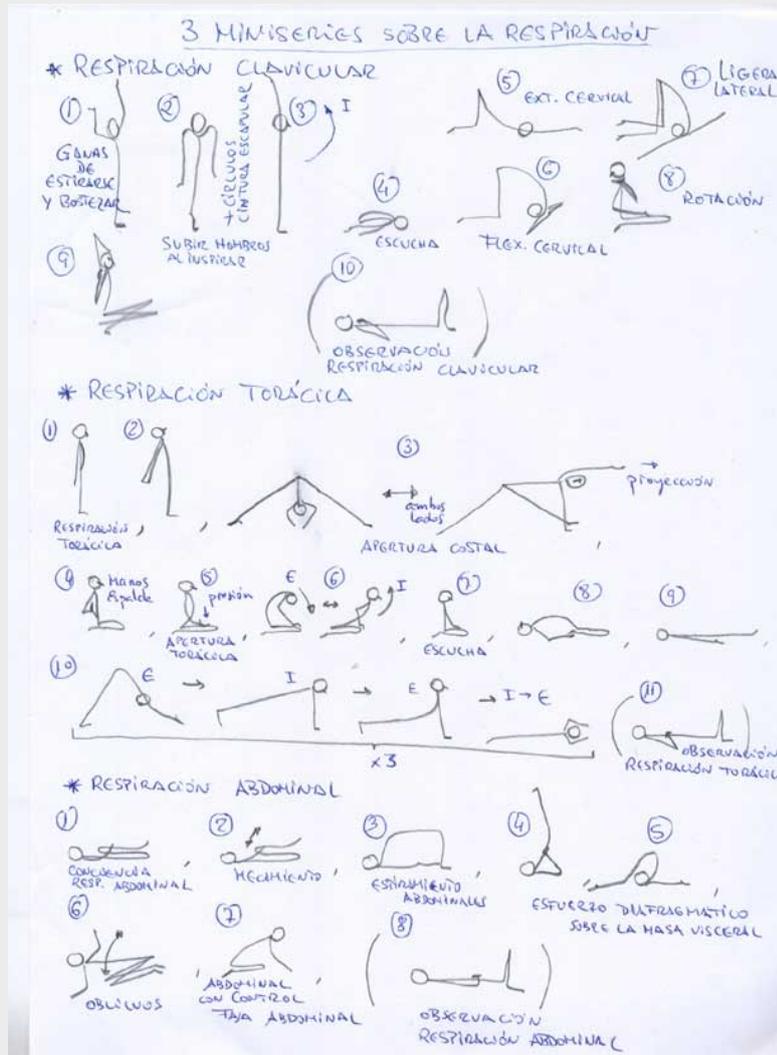
---

---

## Respiración: tres miniserie

### Tres miniserie: clavicular, torácica y abdominal

- Habíamos visto las diferentes formas de respirar en yoga, respiraciones completas que podía tener una dirección u otra dependiendo de si nuestro objetivo era de mantener la atención o la de favorecer la relajación. Pero estas respiraciones completas de nada sirven si hay una franja de nuestro cuerpo que no respira, que está bloqueada. Estas tres miniserie tienen una vocación terapéutica, la de comprobar en nosotros cuál de estos modelos de respirar están subdesarrollados para así, poderlas llevar con más frecuencia a nuestra práctica. La metodología que he seguido es sencilla: tomar consciencia de esa respiración clavicular, torácica o abdominal, abrir ese espacio con estiramientos, poner el énfasis en esa respiración para hacerla más llena y por último, hacer una escucha sensible de cómo ha mejorado la calidad y profundidad de ese tipo de respiración.



## Respiración: experiencia

### Experiencia de respiración

1.- Escucha la respiración sin modificar. Sólo sé observador, testigo del hecho de respirar sin esfuerzo, sin intención. Observar el acto involuntario. automático pero consciente.

2.- Observa el frío y el calor en la entrada de la nariz, sobre el labio

superior. El aire que entra es fresco, el aire que sale es cálido.

3.- Observa el movimiento del diafragma, el movimiento de su cúpula como desciende y como empuja costillas y vientre.

4.- Observa el movimiento energético asociado a la respiración. Calor, hormigueo, vibración, etc

5.- Asocia la inspiración a la carga energética que nos trae el aire cargado de prana, y la descarga energética al sacar el aire.

6.- Vive el lleno de la inspiración y el vacío de la espiración y observa la emoción subterránea que emerge.

7.- Convierte tu inspiración en luz que ilumina y tu espiración en sombra que se disuelve.

8.- Siente que tu cuerpo respira, tu mente respira pero también tu alma respira. El alma es el aliento.

Julián Peragón

---

---

## **Anatomía: Articulaciones**

### **Articulaciones**

Básicamente nos interesa estudiar las articulaciones discontinuas o diartrosis

que permiten las movilizaciones.

- Se oponen dos superficies articulares
- Hay articulaciones donde confluyen una cavidad y una esfera que permite movimientos en todas direcciones (ejemplo la cadera), o un cilindro lleno y otro vacío que permiten movimientos en un sólo sentido (radio-cubito)
- Puede haber una mayor o menor congruencia entre ellas. El hombro tiene menor congruencia que la cadera para permitir una mayor movilidad.
- Una luxación es el desencaje parcial o total de la articulación

## EL CARTÍLAGO

es parecido al hueso pero más hidratado y elástico y sirve para proteger al hueso que tiene debajo y la de permitir un mejor deslizamiento entre superficies.

- La artrosis es el desgaste excesivo de este cartílago articular y va acompañada de dolor articular, rigidez articular y muscular..
- El cartílago se nutre por la sinovial y por el hueso.
- Otras formaciones que rodean a los huesos son los discos intervertebrales, anillos o meniscos, etc.

## La CÁPSULA ARTICULAR

Es una cámara estanca. Está reforzada con

los ligamentos articulares allí donde los movimientos tienen que estar limitados.

La cápsula está tapizada en su interior por una membrana que es la sinovial. Segrega sinovia, un líquido que por un lado lubrica la articulación y por otro nutre el cartílago.

Julián Peragón

---