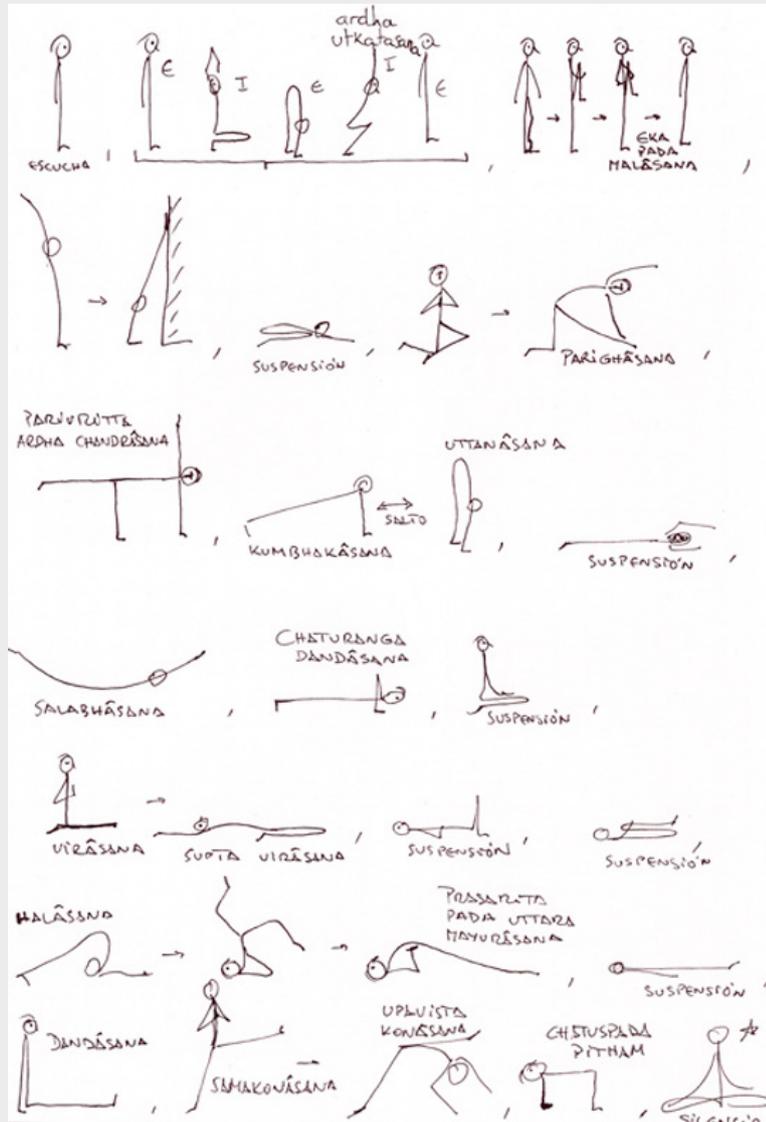


Yoga Social: Yoga para jóvenes

- A veces necesitamos salir de nuestra rutina de práctica de yoga. Necesitamos probar otras posturas y otros movimientos. Es importante saber también cómo nos relacionamos de nuevo con el esfuerzo y cómo manejamos nuestro límite. Es importante no hacerse daño porque ahimsa es la ley sagrada del yoga pero aquí, en el equilibrio sthira-sukha, no somos tan estrictos. Veréis que he puesto bastantes posturas de suspensión que hacen de compensación a una práctica más intensa. Cierto que esta práctica para los más jóvenes puede que no sea «intensa» ya que formaría parte del yoga que podemos aplicar a su naturaleza.



Julián Peragón

Serie Global 12, cantando Om

- Recuerdo a mi primer profesor de Yoga que nos hacía algunas veces cantar Om mientras hacíamos âsanas. Resulta que su profesor lo utilizaba como método de corrección. Si la postura no era estable, los apoyos bien establecidos y la vertical bien conseguida

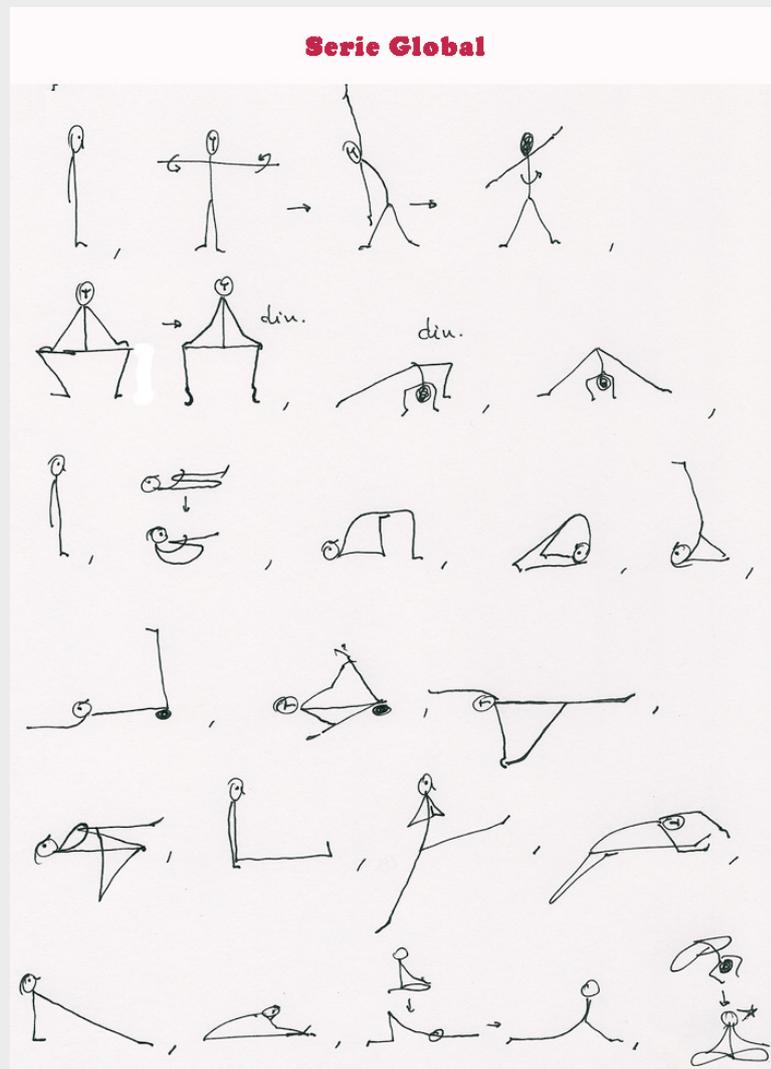
la respiración no tenía suficiente fuelle y, lógicamente, el Om no tenía la plenitud que le correspondía.

Yo mismo en los momentos en que me siento más devocional en mi práctica canto el Om (u otro mantra) y me doy cuenta que mi respiración se alarga además de sentirme más centrado y conectado.

Os propongo esta experiencia de serie global cantando o susurrando el pranava Om. Deberíamos moderar nuestra expresión del mantra para no crear una cacofonía en la sala. Basta con susurrarlo para que nuestras respiración se alargue y la vibración penetre en todo nuestro cuerpo-mente.

Om es el mantra principal y sagrado en el hinduismo y el budismo por lo que se incluye en la mayoría de los mantras. Es el sonido primordial cuya vibración sostiene todo el universo. Es la expresión de Brahman. En sánscrito se escribe AUM y simbólicamente representa la trimurti, los tres Vedas, la tierra-atmósfera-cielo, es decir, toda división trinitaria de la realidad.

trabajo y ocio, familia y amigos, soledad y reencuentro con otros. Sólo así el Yoga recobra su pleno sentido.

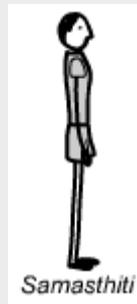


Julián Peragón

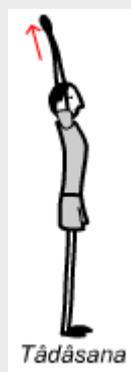
Serie Global 1, lenta

SERIE GLOBAL, LENTA

1. Escucha



2. Calentamiento columna vertebral





3. Movimiento brazos



4. Sacudir piernas



5. Equilibrio



6. Suspensión, escucha



7. Movilizar la espalda



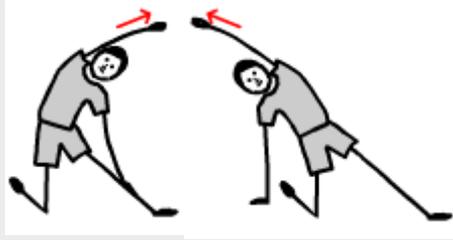
8. Tendón Aquiles



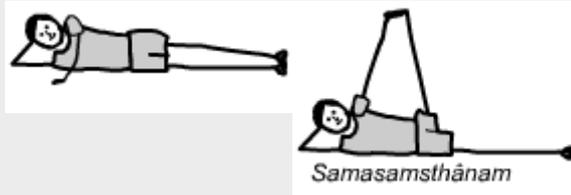
9. Suspensión



10. Estiramiento lateral



11. Estiramiento aductores



12. Relax



13. Suspensión



14. Aductores



15. Abdominales



16. Proyección



17. Estiramiento posterior



18. Extensión



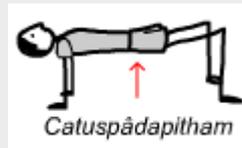
19. Flexión



20. Flexión



21. Extensión



22. Torsión

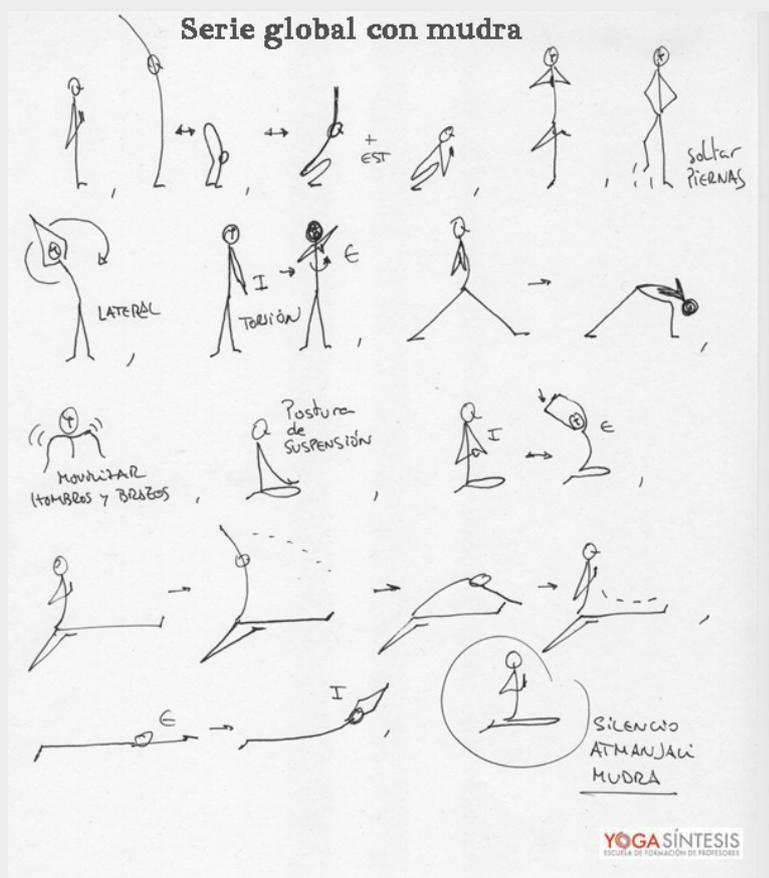


23. Meditación



Serie Global 8, con atmanjali mudra

En esta pequeña serie he querido rescatar la presencia del mudra en casi todas las posturas. Es, por supuesto, una invitación a indagar en un yoga más devocional. Las características de Atmanjali mudra la tenéis en un archivo paralelo que os coloco debajo.



Julián Peragón

Chakras: Meditación de manos energética

Como todos sabemos, los chakras son centros energéticos, en las ubicaciones corporales se producen movimientos energéticos, emocionales, de todo tipo. Una manera de sensibilizar y despertar el caudal energético en ellos es a través de la aportación extra que puede aportar nuestras manos. Si las manos además tienen un movimiento sincronizado con la respiración conseguiremos un fluir de esa energía más armonioso, y también el movimiento será un soporte para nuestra concentración. Tenemos la posibilidad de realizar varias respiraciones sobre el mismo chakra o bien, una respiración en cada uno de ellos. Podemos hacerlos en forma de escalera, vamos de Muladhara a Sahasrara peldaño a peldaño y después bajamos en el mismo orden.

Muladhara:

Inspirar: las manos volcadas hacia la tierra barren la superficie

Espirar: las manos vuelven sobre el barrido

Svadhithana:

Inspirar: cogiendo la bola energética, la mano de abajo sube arriba, y viceversa

Espirar: la mano de arriba baja y viceversa

Manipura:

Inspirar: desde el plexo solar, las manos estiran un hilo energético

Espirar: las manos vuelven enfrentándose una con otra sin tocar

Anahata:

Inspirar: manos se abren hacia el exterior, como en una fuente

Espirar: manos vuelven al centro del pecho como en un abrazo

Vishudha:

Inspirar: desde el cuello, las manos rodean las cervicales

Espirar: las manos vuelven hacia la tiroides

Ajna:

Inspirar: las manos empujan al frente, manos hacia arriba

Espirar: ambas manos van hacia los ojos

Sahasrara:

Inspirar: las manos suben a la vertical

espirar: las manos y dedos apuntan hacia la bóveda craneal

Ver video [aquí](#)

Julián Peragón

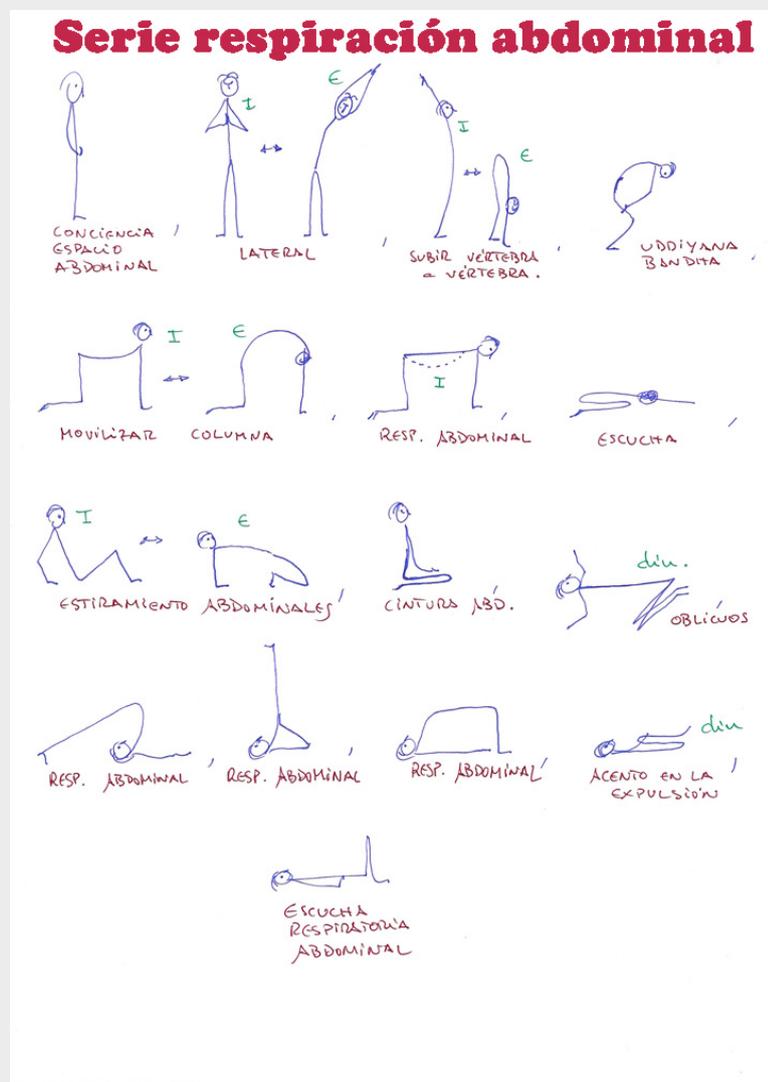
Serie: Respiración Abdominal

El abdomen es el centro de gravedad de nuestro cuerpo y, lógicamente, acusa muchas tensiones especialmente a nivel postural. La respiración baja que llamamos abdominal se ve limitada por unos abdominales excesivamente tónicos y a menudo por una posición de la pelvis en retroversión. Además de otros elementos posturales y la costumbre de llevar ropa muy ajustada está claro que el diafragma no tiene espacio para su expansión. Necesitamos tomar conciencia de nuestra basculación de la pelvis y debemos quitar tensión de todo el espacio muscular abdominal. Los abdominales tienen que tener una cierta capacidad de flexibilidad para poderse dilatar en cada respiración.

Otra de las disfunciones en esta zona son unos abdominales faltos de tono y una posición de la pelvis en anteversión. El problema de esta posición es que el diafragma en su expansión no encuentra suficiente resistencia para ensancharse hacia lo ancho, a nivel costal. Deberíamos por tanto mantener un cierto tono abdominal

en la parte baja. Este tono mantiene la posición de la pelvis en su lugar y evita un exceso de presión en el suelo pélvico.

La respiración abdominal es la respiración que con menos esfuerzo nos provee de una mayor oxigenación porque la base de los pulmones es más ancha y está más irrigada. La tendremos en cuenta cuando queremos relajarnos, cuando hay un exceso de tensión y también en espacios meditativos cuando lo que queremos es un estado de abandono.



Serie: Respiración Costal

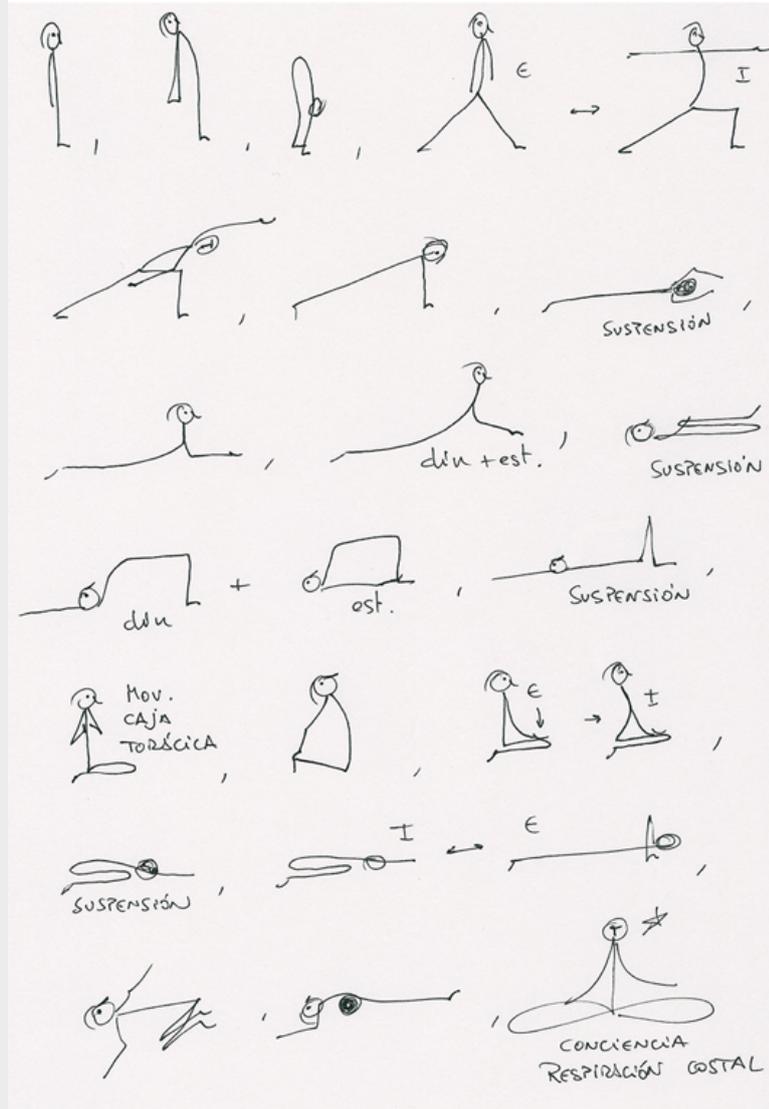
La zona costal en la respiración merece una atención especial. A menudo la sobrecarga en la zona dorsal, la zona torácica aún sin llegar a una cifosis declarada produce un erollamiento de las costillas hacia delante de tal manera que la musculatura intercostal queda acortada dificultando su expansión.

Otro elemento externo en la dificultad de movilizar esta zona respiratoria es la ropa ceñida especialmente los sujetadores que llevan las mujeres que presionan constantemente limitando su movimiento.

A un nivel más profundo personas que tienen una dominancia anterior y que tienden al cierre ya sea por componentes de timidez, introversión u otros factores del carácter tienden a no expandir el pecho. El hábito postural sobre la mesa de trabajo también puede favorecer este cierre.

Esta serie es una invitación a conectar con esta respiración sin esfuerzo y a estirar toda la musculatura de la zona. Comprender que la zona del pecho es una zona sensible emocionalmente nos dará claves para prestarle atención.

SERIE RESPIRACIÓN COSTAL



Julián Peragón

Serie: Respiración Clavicular

En la observación terapéutica vemos que las personas que suelen utilizar esta

respiración con la parte alta del tórax tienen dificultad para integrar armoniosamente la respiración abdominal y torácica. A menudo las personas con una problemática de asma o bronquitis suelen hacer un esfuerzo para que entre un volumen adecuado de aire en los pulmones y para ello elevan los hombros con toda la carga de tensión que ello supone. Para estas personas nos interesaría poder dar más amplitud a esta zona y quitar la tensión excesiva.

En otro sentido también tenemos que pensar en las personas que suelen respirar con la parte baja diafragmática o costal y no movilizan la parte clavicular. El ápice de los pulmones se moviliza menos y el intercambio gaseoso allí es menor. Una buena ventilación en la parte alta hace que energéticamente esa zona esté fuerte y sea menos propensa a infecciones pulmonares.

Trabajar sobre la respiración clavicular es trabajar también sobre la cintura escapular y sobre la movilización de las cervicales. Cuando hacemos una antepulsión de los brazos, éstos suben la caja torácica invitando a una mayor ampliación del tórax en la parte alta.

Serie respiración clavicular



Julián Peragón

Serie: Pelota Anatómica

