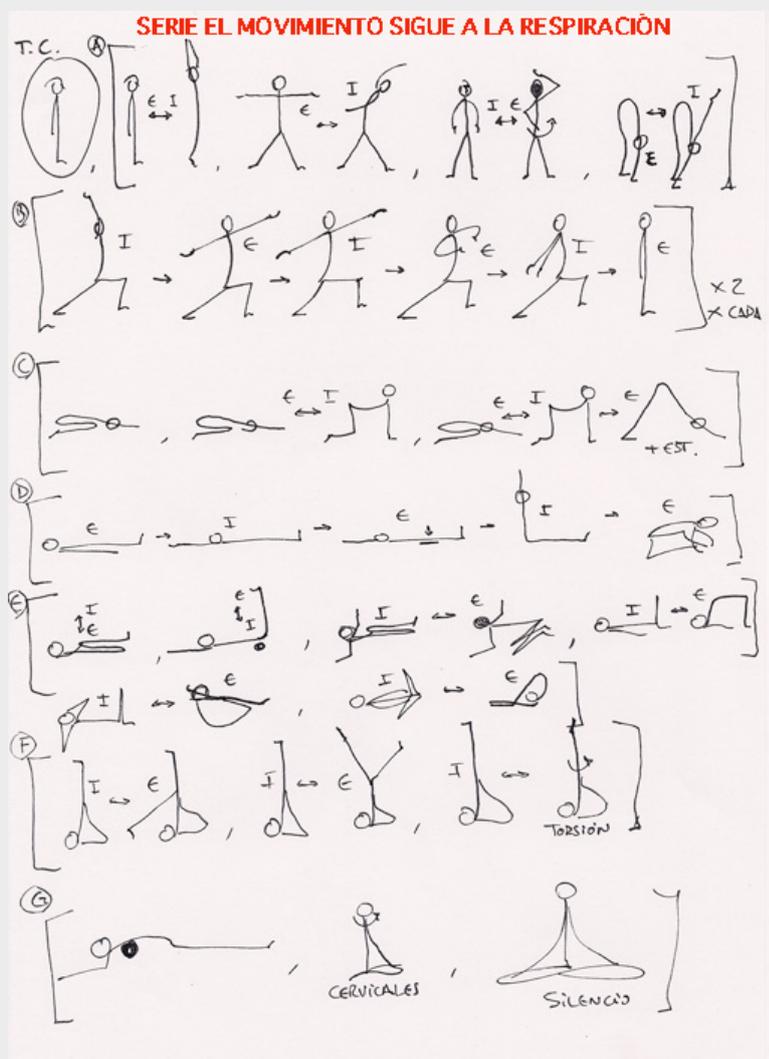


Serie: El movimiento sigue a la respiración

Podríamos decir que el movimiento en âsana es la antesala de la estática, de la quietud interior. El movimiento lento calma nuestra agitación y calienta y prepara las zonas implicadas en la postura elegida. No obstante, este movimiento debe tener corazón, debe ser hecho desde un ritmo natural, y ya sabemos que ese ritmo es la respiración. Por tanto, el movimiento tiene que seguir al movimiento interno de la respiración, y no al revés, la llave maestra está en nuestro aliento.



Por Julián Peragón

Deberes_01: Preguntas de radio

Buenas tardes queridos oyentes, una vez más estamos a punto de iniciar nuestro programa sobre terapias y medicinas alternativas. Dado que los últimos días las consultas y preguntas sobre el mundo del yoga han sido masivas, les puedo decir con alegría que hoy contamos con la presencia en la emisora de una persona que lleva años entregada a la práctica del yoga y la meditación.

Nos hemos tomado la libertad de elegir, de entre todas las preguntas que nos han llegado, aquellas que nos han parecido las más significativas. Esperamos así dar respuesta a unos cuantos interrogantes de nuestros oyentes.

1.- En términos sencillos, ¿qué es el yoga para que lo entiendan nuestros oyentes?

2.- Con el yoga dicen que se pueden conseguir cosas fantásticas como estar horas sin respirar o parar el corazón a voluntad. Es esto verdad?

3.- ¿Qué beneficios comporta el yoga para una persona de la calle a quien no interesan las filosofías?

4.- Hay famosos, como Madonna, que practican el yoga. Es el yoga una moda?

5.-Cuál es la diferencia entre gimnasia y yoga?

6.- Cuando uno repite el OM, ¿qué consigue?

7.- En términos básicos, ¿qué es la

meditación?

8.- Qué nos dice el yoga, por ejemplo del mundo, de la guerra, de la corrupción, etc?

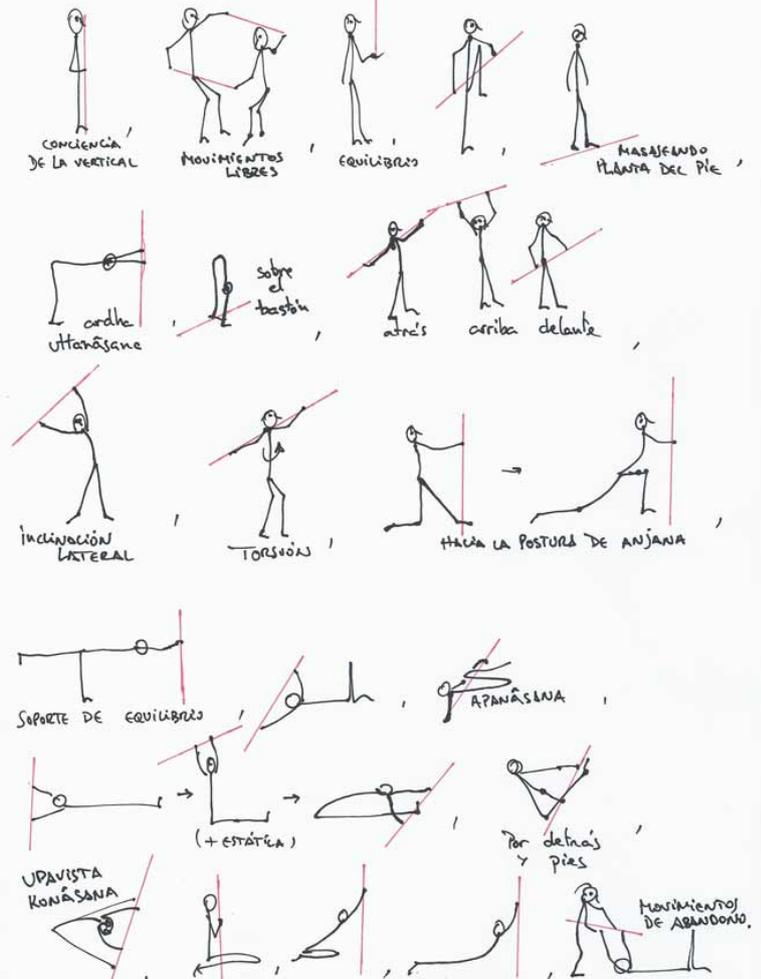
9.- Si una persona no es flexible, puede practicar yoga?

11.- Mucha filosofía del yoga en India viene arropada con muchos dioses, es necesario ser creyente para hacer yoga?

Serie Regulación: elemento Bastón

SERIE CON BASTÓN

YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES



Formato din 4

Meditación: Oración 7 niveles



7º Conciencia Absoluta que lo interpenetras Todo.

6º Que pueda desplegar el Conocimiento

intuitivo.

**5º Que mis palabras amables sean
luminosas.**

**4º Que pueda abrazar el sufrimiento propio
y ajeno.**

**3º Que mis actos humildes sean semillas de
prosperidad.**

**2º Que pueda sublimar la tentación del
deseo.**

**1º Y que tenga lo justo para expresar la
belleza de la simplicidad.**

Por Julián Peragón

Serie Global 11, hasta adityasana



Calentamiento: Animales II



- * Podemos empezar paseando por la sala, conectando con la respiración y con el cuerpo.
- * Se podría continuar con caminar sobre las puntas, los talones, interior, etc del pie.
- * **Caballo.** Caminar a cuatro patas sin doblar las rodillas. Estamos estirando la

cadena muscular posterior y tonificando brazos. A esto podemos añadir el elemento lúdico para suavizar el mantenimiento del ejercicio, el de pasar por el hueco que dejan los otros caballos.

* **Mono.** Caminar y saltar como lo hacen los primates, apoyándose en las manos. Los monos se pueden golpear el pecho como hacen los gorillas (tonificando la respiración).

* Los **Canguros** pueden luchar contra otros empujándose con las manos en posición de cuclillas, y recorren la sala dando saltos.

* **Cangrejo.** Ir a cuatro patas hacia delante, atrás o de lado (tonificaremos brazos, piernas y abdominales). El elemento lúdico será el de jugar a pillar con lo cual permite que algunos descansen un poco, y otros tomen más intensidad.

* **Foca.** Se requiere que no haya problemática lumbar. En el mismo suelo si es de parquet, o sobre una manta que pueda deslizar, relajar piernas y cintura y caminar sólo con los brazos extendidos. Si fuéramos un foca de circo nos pondríamos en equilibrio sobre las dos manos mientras las rodillas descansan sobre el dorso de las manos.

* **Gusanos** que ruedan de izquierda a derecha pasando por encima de los demás. Gusanos que se hacen una bolita enroscándose hacia atrás, con lo cual trabajamos toda la musculatura posterior especialmente dorsales y cervicales. Hay que tener cuidado de ladear el cuello al girar hacia atrás.

* Por supuesto que hay que acabar con una

relajación intensa.

Julián Peragón

Calentamiento: Animales I

Muy importante, son ejercicios de coordinación del movimiento con la respiración:

* Podemos empezar con la **Grulla** que es suave y activa la respiración. En círculo, inspirar y elevar lateralmente los brazos mientras se levanta la pierna de atrás, espirar bajando brazos y dando un paso con el talón.

* El **Dragón**, al inspirar dar un paso de puntillas abriendo hacia el cielo y mirando hacia arriba. Al espirar mirar a izquierda y derecha mientras se da una brazada delante del pecho.

* Podemos seguir con la **Serpiente**. Sobre un pie con la otra pierna doblada hacia el pecho y los brazos erguidos y una mano sobre la otra. Al dar un paso, las manos como una serpiente bajan sinuosas y nuestras rodillas se acercan al suelo trabajando cuádriceps. Para erguirse nuevamente y descomprimir la columna.

* Con el **Elefante** damos un paso mientras el codo-colmillo se dirige a la rodilla de la pierna doblada y el brazo-trompa al pie de la pierna estirada.

* La **Jirafa** consiste en cogernos el tobillo mientras el brazo-cuello se alarga hacia arriba, al inspirar. Al espirar, sin dejar el tobillo, el brazo-cuello baja a «beber» hacia el suelo. En cada respiración cambiamos de tobillo y brazo.

* El **avestruz** consiste en juntar las manos en la espalda en señal de oración trabajando toda la cintura escapular. A cada paso la cabeza del avestruz se dirige hacia la rodilla de la pierna estirada.

* El **cocodrilo** da unas buenas mordidas haciendo la torsión hacia la pierna que está delante intensificando la torsión.

* El **mono** se mece de rama en rama haciendo el trabajo lateral.

Julián Peragón

Miniserie: Catuspadapitham

Catuspadapitham

la mesa de cuatro patas



ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

OBJETIVOS en CATUSPADAPITHAM

- Catuspadapitham tonifica las piernas, especialmente el cuádriceps, y favorece la extensión de cadera.
- A nivel de cintura escapular trabaja la retropulsión (el deltoides posterior), fuerza en los brazos, especialmente el tríceps y gran flexión de la articulación de la muñeca.
- A nivel del tronco estira la musculatura pectoral y abre la caja torácica, as. También podemos trabajar a nivel abdominal.
- En la medida que favorecemos la extensión de cadera también tonificamos glúteos. Se tonifica la musculatura posterior del tronco.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la fe en nuestra vida como cualidad sabia.
- Fe es una confianza absoluta en la inteligencia que hay en la vida. Ésta se despliega adecuadamente, no tal vez como nosotros en nuestra demanda infantil quisiéramos, pero sí de una forma real y sólida.
- Sólo podemos penetrar en el misterio a través de esta fe, no poniendo la cabeza sino nuestro corazón. El misterio es una fuerza imponente que nos mantiene despiertos, nos viene a decir que somos parte de ese misterio, un pequeño eslabón dentro de una cadena infinita.



DINÁMICA

- A un nivel básico, podemos hacer una dinámica que se equipara al vinyasa krama de la toma de la postura. Al inspirar subimos las caderas y al espirar bajamos.
- Pero también podemos hacer una dinámica más intensa. El punto de partida es el mismo con las manos giradas hacia atrás, al espirar subiremos la pelvis pero intentaremos llegar con las rodillas al suelo. Los brazos estarán estirados.

RELAJACIÓN

- Lógicamente nos colocamos en una posición para recuperar la respiración y aflojar la musculatura. Nos bastaría con tumbarnos en shavāsana.

ESTÁTICA

- Las piernas están separadas la distancia de las caderas. Brazos atrás con las manos hacia delante, la cabeza ligeramente caída hacia atrás y todo el tronco recto empujando el pubis hacia el techo.



VARIANTES

- Podemos elevar el tronco y quedar a media altura, no hay extensión de cadera y es menos exigente a nivel muscular.
- La cabeza puede quedar elevada en posición horizontal para evitar la sobrecarga cervical.
- Las manos pueden quedar mirando hacia atrás si resulta más fácil y también, si hay problema de muñecas, podemos poner los puños contra el suelo.



COMPENSACIÓN

- Por un lado nos conviene hacer algún ejercicio suave de flexión de cadera, soltar los hombros y relajar las muñecas, así como dejar caer la cabeza hacia delante.



SUSPENSIÓN

- Ya que estamos en una posición sentados, podemos simplemente recoger las piernas y abrazarlas contra el pecho y mantener el silencio con la conciencia de la respiración en abandono.



Pedagogía: Los tres niveles de pautas



Cuando realizamos nuestra propia práctica o cuando estamos en una clase, sea ésta individual o grupal, los profesores nos dan pautas para ejecutar correctamente las posturas y los ejercicios de respiración o concentración. A menudo el profesor inexperto puede estar dando excesivas pautas o, tal vez, escasas para la comprensión del ejercicio. Es cierto que las pautas se tienen que adaptar al nivel del estudiante, y deberían ser progresivas. Por tanto es lógico pensar que primero tendríamos que ir por la pautas posturales que nos aseguran la estabilidad de la postura y poco a poco introducir otras más sutiles de vivencia o de la propia mística del Yoga.

Cuando aprendimos a conducir primero aprendimos a coordinar embrague con la marcha correspondiente, más tarde, con los años, el aprendizaje básico se volvió una rutina y muchos, aprendieron a disfrutar de la conducción. Los diferentes niveles de pautas nos ayudan a esto, a que nuestro trabajo sea cada vez más sutil y que nos

sirva para ganar presencia.

PAUTAS POSTURALES

el primer nivel de pautas lo marcan aquellas pautas básicas que inciden sobre las bases posturales. Son pautas que recogen con la suficiente precisión los puntos de apoyo de la postura, las basculaciones, las proyecciones y alineaciones. Se trata en todo momento que los diferentes segmentos corporales estén alineados para que haya menos sufrimiento a nivel articular o muscular.

También se indica aquí, si la postura se hace de forma dinámica, el ritmo y la coordinación del movimiento con la respiración. Es evidente que hay posturas de apertura que invitan a la inspiración de otras de cierre que favorecen la espiración.

Los medios reguladores que ajustan la postura a nuestros límites también requieren este tipo de pautas precisas para establecer la postura de forma sólida. Estos medios reguladores pueden ser internos, propios de nuestro cuerpo como doblar las piernas o hacer una retroversión con la pelvis, pero también los externos para poder manejar adecuadamente la cinta, el cojín, la manta o cualquier objeto que nos sirva de apoyo para nuestra práctica.

Además de la estabilidad en la postura buscamos que no haya puntos de bloqueo y que la energía y la respiración fluyan adecuadamente. Cuando indicamos como profesores que tenemos que abrir las piernas, girar el pie derecho 45 grados, subir en antepulsión los brazos al inspirar

y hacer una flexión hacia delante manteniendo la espalda recta, por ejemplo, estamos guiando a través de estas pautas posturales para que la persona no se haga daño y se concentre en el trabajo postural.

PAUTAS VIVENCIALES

si nos quedáramos meramente en las pautas posturales el Yoga se convertiría en una gimnasia, suave o intensa, y los beneficios irían fundamentalmente a un nivel físico, saludable para el propio cuerpo. Pero no nos olvidemos que además de cuerpo también tenemos una mente.

Una vez tenemos la estructura tenemos ahora que habitarla, tal como se haría con una casa, después del arquitecto tendrá que venir el interiorista. Una vez estamos instalados en la postura tenemos que sentirla, tenemos que escuchar qué ocurre en el interior de la misma, por poner otro ejemplo, una cosa será llegar al bosque a través de las indicaciones que tenemos en el mapa y otra, muy diferente, sentir el bosque, la brisa, los sonidos, la luz tamizada a través de las hojas. En este sentido, lo primero que tenemos que hacer es hacer recorridos corporales para saber dónde están los puntos de tensión, los acortamientos, las zonas insensibles, las zonas que no «respiran» y los espacios donde no fluye la energía. A través de esta escucha profunda nos convertimos en topógrafos que trazan el mapa de tensiones.

Este mapa es nuestra realidad, nos guste o no nos guste, y es a partir de ahí que podemos caminar con total seguridad. Las pautas vivenciales nos ayudan a reconocer

esta realidad y a aceptarla. Nuestro cuerpo absorbe nuestras tensiones, somatizamos las emociones y nuestras fijaciones mentales. Como esponja el cuerpo absorbe pacientemente y se adapta pero reserva la tensión parcial excesiva que no puede liberar.

¿Qué podemos hacer? Podemos respirar nuestras tensiones, llevar amorosamente nuestra atención y sensibilizar aquellas zonas que hemos negado desde nuestra actitud. Podemos reconocer nuestros límites y dialogar con ellos sin empujarlos violentamente y sin huir pavorosamente. Nuestros límites nos enseñan mucho acerca de nosotros mismos, nos dicen, por ejemplo, que necesitamos protección pero que demasiada nos encarcela y apaga la pasión de vida que llevamos dentro.

Estas pautas vivenciales nos ayudan a sentir y permiten una relajación profunda. Las pautas posturales nos aleccionan sobre el buen hacer, en este caso sobre el cuerpo, éstas, más vivenciales, nos ayudan a comprender el no-hacer, a saber soltar, abandonar y entregarse. Son el yang y el yin de la vida, complementarias como son la actitud masculina y la femenina.

Cuando nosotros como profesores indicamos que hay que encontrar el equilibrio sthita-sukha tal como rezan los yogasûtras estamos desarrollando este tipo de pautas vivenciales. Indicar un recorrido corporal, enfocar una zona para sentirla, «respirar» el dolor connatural del estiramiento, aflojar una articulación desde el interior o relajar la musculatura que no interviene directamente en la postura serán pautas para profundizar en este sentir, en este

nuevo descubrimiento de nuestro cuerpo.

PAUTAS DE TRASCENDENCIA

Ahora bien, necesitamos dar un salto de nivel, ir más allá de lo estrictamente postural y conectar con el alma del Yoga cuyo objetivo fundamental es la elevación de la conciencia. Las pautas anteriores, la consecución de la estructura y el aumento de la sensibilidad, están basadas en conquistar más salud y energía por un lado y, más escucha y maduración personal, por otro. Aquí debemos recordar que somos cuerpo y mente, pero también espíritu. Y que la integración cuerpo-mente tiene que dar paso a una de mayor calado, la integración del individuo en la totalidad, llámese como se llame donde, por cierto, aparece la comprensión que el «yo» está envuelto en la ilusión.

Todo el Yoga, de una manera u otra, busca presencia. La verdadera presencia es espacio luminoso de la conciencia, es decir, sin límite. Esa presencia es la abolición de toda dualidad por eso, cuando estamos en la postura, hay un momento para sentir que estamos en una postura pero que somos también el aire que nos roza, el sonido que reverbera, el espacio que nos contiene, la luz que nos alumbra. Todo forma parte de una rueda que gira y nosotros, el ser que somos, está al fondo, en quietud, sin alteración, viendo las formas que cambian que en este momento se concretan en uttanâsana o sarvangâsana.

Basta con recordar lo esencial, indicar que hay que escuchar el silencio, estar presente en cada instante, sentir la vida y

la energía sin tener que conceptualizarlos con nuestro pensamiento. Los hindúes dirían satcitananda, nosotros, la expresión del ser que somos.

Julián Peragón

Test respiración: Prânâyâma y técnicas (respuestas)

Prânâyâma y técnicas

69

El verdadero sentido del concepto de Pranayama es:

- control respiratorio
- ✓ actitud ante la energía vital que está en el aire
- ✓ alargamiento de la respiración

70

La primera estrategia en el Pranayama, base de una respiración natural es:

- conseguir que la espiración sea doble que

la inspiración

✓ proponer ejercicios de observación de la propia respiración

- desbloquear el diafragma

71

Otros objetivos del Pranayama son:

- llegar al ritmo ideal respiratorio 1 4 2
1

✓ alargar la espiración sin esfuerzo

- poder mantener un ritmo de dos respiraciones por minuto
- introducir las retenciones en las asanas

72

La palabra sánscrita «Atman» sabemos que significa Alma o Espíritu, pero también tiene una correspondencia con

- Divino

✓ Aliento

- Iluminación
- Yo Superior

73

En las posturas invertidas la inspiración...

√ Se ve afectada negativamente por la presión de las vísceras sobre el diafragma

- al contrario, facilita la inspiración al eliminar el tirón gravitatorio
- las costillas se ensanchan facilitando la entrada de aire

74

La acentuación de la práctica respiratoria sobre la inspiración y la retención con pulmones llenos

√ desarrolla brahmana, estado dinámico y de alerta

- desarrolla langhana, estado sedante e interiorizador
- desarrolla samhana, equilibrio y claridad

75

A nivel postural, las inspiraciones favorecen

√ una lordosis cervical y lumbar

- un enderezamiento de la columna
- una retroversión de la pelvis

76

Siempre que hacemos un estiramiento con brazos hacia arriba es

- imprescindible inspirar
- necesario retener el aliento

√ a veces es conveniente espirar para que el estiramiento no pierda apoyo

77

Cuando el Pranayama nos lleva a un estado de calma y abandono, nos lleva a través de...

√ las ondas alfa

- las ondas beta
- las ondas gamma
- las ondas tetas

78

Los yoguis proclaman que el Prana puede ser acumulado en...

√ especialmente en el plexo solar

- la punta de la lengua por su extrema sensibilidad

√ la base de la columna

79

Buda llamaba anapana a...

- al enraizamiento en el Hara

- a la visión ecuánime de la vida

✓ a la atención en la respiración

- al vacío creado en la mente después de la iluminación

80

Ejercer la espiración profunda en cada respiración...

✓ tonifica los abdominales

✓ produce una respiración más profunda a la larga

✓ crea presencia, atención global.

81

La contracción abdominal unida a la espiración puede ejercer una cierta protección sobre

✓ una región lumbar débil

- sobre la sínfisis púbica

- es corrector del músculo psoas

- las costillas flotantes

82

El Neti es el mejor método para...

- drenar los intestinos

- de limpiar las mucosidades del estómago al tragarse una venda de 5 mts.

- de sacar el cerumen del oído

✓ limpiar las mucosas de la nariz con agua salada

83

El objetivo primordial del Nadi Sodhana que se respira alternativamente por la narina izquierda y derecha es...

- liberar el paso del aire por las dos fosas nasales

✓ purificar los nadis, ida y pingala, y un equilibrio entre inspiración y espiración

- estimular la mucosa pituitaria y los centros olfativos

84

¿Cuáles son las funciones del Kumbhaka, retención del aliento?

✓ una liberación extra de energía y un mejor reparto de aquella en todo el cuerpo.

✓ una capacidad de concentración extrema.

✓ una activación de la respiración celular.

- estimular el nervio vago o neumogástrico equilibrando la excesiva sobreexcitación del simpático.

85

El término yóguico Bandha se refiere a

✓ los controles de los orificios del cuerpo

✓ contracciones musculares para influir en la circulación, el sistema nervioso y las glándulas.

✓ ejercicios para despertar las energías sutiles del cuerpo

86

Cuál de estas bandhas controla la garganta...

• Mula bandha

• Uddiyana bandha

✓ Jalandhara bandha

• bandha traya

87

¿Qué beneficios podemos extraer del Jalandhara bandha?

✓ cerrar el aire en los pulmones para que la presión en la retención no influya en las vías altas y sobre el oído.

✓ regula la actividad cardiaca

✓ comprimir beneficiosamente la tiroides

✓ estirar la región cervical liberando los nervios del craneo

88

La diferencia entre Kapalabhati y Bhastrika reside en...

- kapalabhati es mucho más intenso que Bhastrika

√ Bhastrika es la mitad de rápida pero el doble de intenso que Kapalabhati

- es el mismo ejercicio pero con terminología diversa

89

El pranayama Ujjayi significa el victorioso porque el pecho debe expandirse como un guerrero. Pero ¿a qué nos referimos?

√ a un control de la glotis y a un ruido respiratorio que mantiene la atención

- a sorber el aire a través del enrosque de la lengua

- al pranayama cuadrado

90

Sitali y Sitkari son ejercicios que se hacen por la boca cuya función es...

- aliviar las inflamaciones de garganta

√ quitar la sed y aliviar el cansancio

- alargar la lengua y liberarla de

tensiones

Julián Peragón
