

## Serie Yoga: Cintura Escapular

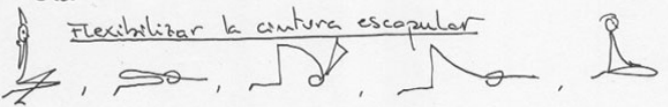


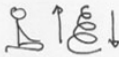
## Serie Yoga: Cervicales

## SERIE CERVICALES

Previsos:

- ①  Saco de arena
- ②  Masaje cervical
- ③  Movimiento Circular hombros + codos + brazos

- ④ Flexibilizar la cintura escapular 

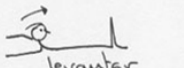
- ⑤ Movimiento de cervicales 

- ⑥ Otros movimientos:
- Si / No
  - Oreja a hombro
  - Proyección nariz
  - Signo del infinito
  - rotación completa

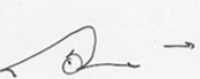

- ⑦ Ejercicios de ISOTENSIÓN. Retener 8".




- ⑧ Movimiento libre de la cabeza (con música).

- ⑨ Estiramientos:

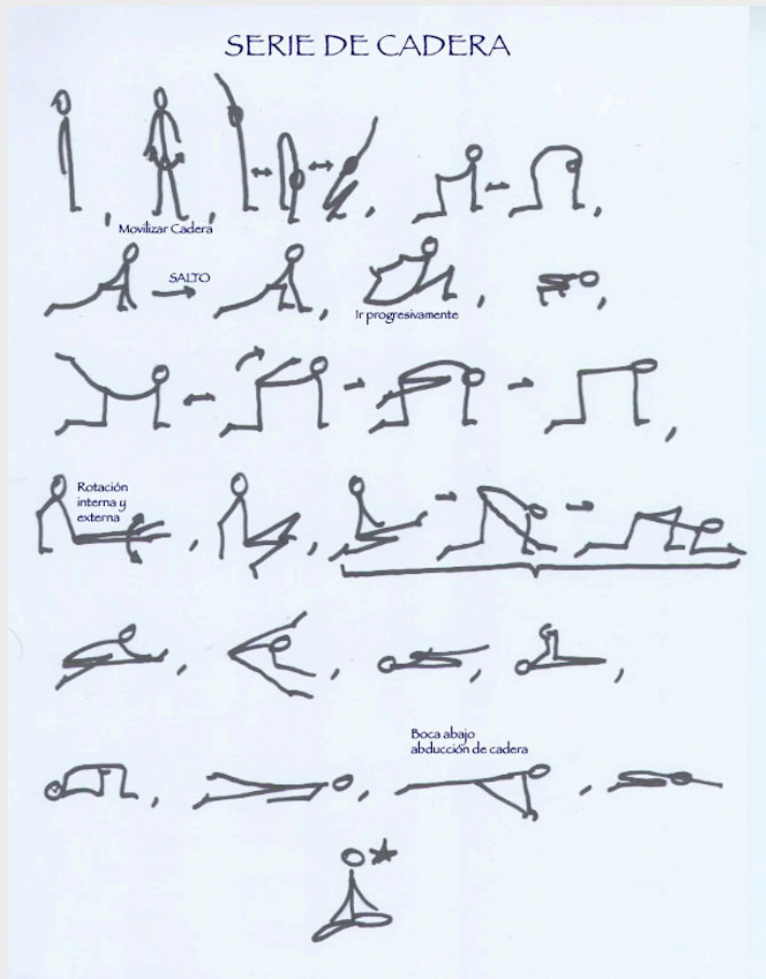
 levantar cabeza + giros

- ⑩   ⑪  RODAR

- ⑫  ⑬  Gran Estiramiento

- ⑭  ⑮  observación alineación cuello
- ⑯ Relax  a) peso  
b) Mov. lento  
c) Relax Rostris

Serie Yoga: Caderas



## Bhagavad Gita: La visión del Yoga

Recurre al Yoga y levántate”, es la consigna de Krishna. Se califica al Yoga como eterno, antiguo y misterioso.

“No hables nunca de esto a quien no conoce la austeridad, a quien no posee la devoción, ni tiene interés por escuchar, como tampoco al que se burla de mí”. Así uno sabe que está tomando posturas anticonvencionales y desafiando opiniones

corrientes, pero no retrocede,

Cómo entiende la Gita el Yoga:

Es una disciplina para una integración. El logro de una armonía entre cuerpo, mente, voluntad y espíritu. El yogui es un caminante, es decir, alguien que practica y hace ejercicios y no está orientado hacia la teoría como los discípulos del Samkhya.



**El yoga es el equilibrio de la mente (común a los Yoga Sutras).**

**Es el método del conocimiento intuitivo (Jñana).**

**Es la habilidad en la acción (Karma).**

**Es la disciplina de la devoción(Bhakti)**

**Es la desconexión con el dolor.**

Krishna habla del Yoga integral como:

**eterno:** en armonía con la naturaleza de Dios. El Yoga plantea interrogantes universales sobre el sentido de la vida, del dolor y la muerte.

**antiguo:** En el Yoga hay un mensaje común a los sistemas filosóficos más valiosos de la humanidad.

**misterioso:** Ya que el Yoga necesita de una iniciación, de un entrenamiento y una seriedad.

Al igual que Patañjali recomienda ejercicio y desapego. Lograr el perfecto equilibrio y la indiferencia entre los opuestos.

Presenta el Jñana Yoga que “como una espada corta las dudas y los males que nacen de la ignorancia”. Captar la presencia viva del Ser en los seres, del Uno en lo múltiple, lo indiviso en lo que está dividido.

Los medios para alcanzarlo son una progresiva purificación interior y la gradual mediación de los sentidos, las ideas y las palabras. Hay que adquirir nuevos ojos imparciales, el ojo divino para ver y juzgar al mundo como lo ve Dios.

Para evitar la huída que el Jñana podría inducir y buscar refugio en lo eterno y feliz, el Gita propone un yoga comprometido en la acción (karma). Hay que llegar a la inacción en la acción, ser instrumentos que se dejan llevar por la energía omnipotente de Dios. Pero a esta meta no se llega sin la fuerza de la devoción y del amor (bhakti).

Como todo amor verdadero no admite divisiones, es una entrega total y exclusiva, entre el Amado divino y el amante humano.

Con frecuencia el Gita habla de paz y serenidad pero sólo como fruto de la unión del ser humano con Dios, de la sombra humana con la luz divina.

El YOGA INTEGRAL es una unión armoniosa de todos los elementos del ser humano: dominio de los sentidos, equilibrio de la mente, habilidad en la acción, plenitud de amor en el corazón y felicidad en la profundidad

del ser.

Quien realiza este ideal no huye del mundo, encuentra a Dios presente en todas las criaturas, en todos los acontecimientos y se entrega a la acción para el bienestar de la humanidad. Halla la perfección no en el aislamiento sino en la sublimación del vivir humano. La responsabilidad de comprometerse para el triunfo de la Verdad y del Amor.

Coomaraswamy: Se puede hablar del yoga del conocimiento (Jnana-yoga), del yoga del amor (Bhakti-yoga), o del yoga de la acción (Karma-yoga), pero se debe recordar que, como lo expondría un teólogo cristiano, no se puede amar sin conocimiento como tampoco se puede realmente conocer sin amar.

Krishna le dice a Arjuna que no es el mero vivir y morir del individuo lo que es importante, ya que en cada individuo hay un centro interior, el Atman (literalmente «aliento» o «espíritu») que puede ser «conocido».

A través de todo el Gita se pone gran énfasis en el concepto de realizar nuestras tareas sin apego a los frutos de nuestras acciones. En términos cristianos esto se llamaría «el Santo Abandono» y «la Santa indiferencia». El hindú con su creencia en el sistema de castas, en su dharma, es instruido por Krishna para «realizar constantemente la acción que debe hacerse sin ningún apego; así el hombre alcanza la Acción Suprema». El abad Lehodey nos dice que «toda perfección, toda santidad consiste en cumplir fielmente lo que Dios quiere de nosotros», y Santa Gertrudis dice: «debemos imitar la santa religión aplicándonos a nosotros mismos con humildad

y fervor lo que Dios quiere de nosotros según nuestra vocación, y no debemos pensar en descubrir otra forma y camino mejor para llegar a la perfección aquella ya señalada... y en verdad, ya que Dios mismo es quien ha elegido por nosotros nuestro estado de vida, y los medios para nuestra santificación, ciertamente nada más puede ser mejor para nosotros, nada puede ser ni bueno, fuera de nuestro estado y nuestros medios». Pero ¿cómo deberá realizarse nuestra acción? Según Lehodey, «con la Santa Indiferencia», no indiferencia hacia Dios, sino hacia los frutos de nuestras acciones. Como Krishna instruyó a Arjuna: «renunciando a todas las acciones por Mí, con tu pensamiento fijo en el Atman, estando libre de esperanzas, libre de egoísmos, desprovisto de emoción, de tus luchas... toma refugio en la devoción (amor) hacia Él (Dios) y abandona los frutos de todas las acciones, sé autocontrolado». San Francisco de Sales nos dice que «abandonar nuestra alma y abandonarnos a nosotros mismos significa ni más ni menos que privarse uno mismo de la propia voluntad a fin de entregársela a Dios». San Alfonso de Liguori nos dice que «aquél que permanece unido a la voluntad de Dios vive y salva su alma; aquel que prefiere seguir su propia voluntad muere y se pierde».

Extracto del Yoga en el Bhagavad Gita por  
Walter Gardini. Editorial Kier

---

---

## Soporte meditación: Mantra So Ham

### Mantra y Respiración

Meditar con un mantra es extraordinariamente poderoso porque aplicamos unas técnicas de concentración junto al poder vibratorio de la palabra. Esta técnica en Yoga se llama Ajapa Japa donde el mantra se sincroniza con la respiración. Hacemos Japa cuando repetimos mental o sonoramente un mantra, siempre de forma consciente. Y este Japa se convierte en Ajapa cuando la repetición del mantra se vuelve espontánea.

Digamos que los mantras tienen además de su poder vibratorio el recuerdo de algo esencial para nuestro camino espiritual. Se recuerda, por ejemplo, cualidades de la divinidad, virtudes a ejemplificar. Y quizás por eso, en la tradición hindú, es el maestro el que te da un mantra para despertar tal o cual cualidad de consciencia para el alumno. Otros mantras son, por así decir, mantras fundamentales a los cuales todo iniciado puede acoger en su práctica.

### HAM SA

Aham significa «Yo soy» y Sah «Aquello». Cuando se repite ininterrumpidamente este mantra HA al inspirar y SAH al espirar con la M que hace de unión, el sonido se convierte en SO' HAM, debido a las reglas gramaticales del sánscrito. Digamos que colocar las sílabas al revés cambia el



énfasis de la conciencia individual a la conciencia universal que es, en definitiva, lo que busca el yogui.

## **SO' HAM**

So' Ham es el mantra principal de la respiración. SO se asocia a la inspiración y HAM a la espiración. SO' HAM significa como ya hemos dicho «Aquello soy Yo», es decir, Eso o Aquello, aquello que no se puede representar, lo Absoluto, Shiva, la Consciencia Absoluta, es decir, la divinidad. Esto está en en fondo de la tradición hindú donde el Atman que habita en nuestro interior se reconoce idéntico a Brahman como Absoluto.

Podríamos decir también que SO' HAM está simbolizando la eterna tensión de vida, polaridad en la cual SO es la energía y HAM la consciencia, o en otros términos, Shakti y Shiva.

Lo que hemos de tener claro cuando utilizamos este mantra en meditación siempre asociado a la respiración que además de todos los beneficios asociados a la ampliación de la respiración, calma mental y a la purificación de nadis o conductos sutiles energéticos, nos vamos a encontrar con la progresiva limpieza de las impresiones mentales negativas, los samskaras.

Habíamos dicho en algún lugar que en la escalera de nuestro edificio meditativo nos encontraríamos con la parte condicionada de nuestro psiquismo, esto es, en terminología junguiana, con la sombra, con el reconocimiento de todo lo negado o

reprimido, pero que era imprescindible abrir una ventana, por poner un ejemplo, para que entre luz en el interior del sótano oscuro. Esa invocación a la luz se hace fundamentalmente en meditación a través del poder del mantra.

## **Técnica**

La técnica es sencilla y puede variar para ajustarla a nuestra necesidad:

- Sentarse cómodamente en postura con la columna vertical. Las manos si se quiere con el mudra de Jnana mudra.
- Cerrar los ojos y hacerse conscientes de la propia respiración.
- Asociar el rumor casi imperceptible de la inspiración con el sonido mental SO, y la espiración con HAM como si ese sonido ya estuviera en el interior de la propia respiración.
- Repetir ya mentalmente SO con la inspiración y HAM con la espiración.
- Deja que vaya calando en ti la certeza de que «La Consciencia soy Yo» en los espacios de fusión entre inspiración y espiración, y entre ésta y aquella.
- Termina con la escucha en el corazón como si éste pudiera contener el «dentro» de la inspiración y el «Fuera» de la espiración.

**Julián Peragón**

---

---

## La doma del toro: X En el mundo

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Descalzo y con el pecho al descubierto, me  
mezclo con la muchedumbre.

Mis ropas son andrajosas y polvorientas, y  
siempre mantengo la placidez.

No uso magia alguna para prolongar mi vida;

Ahora, ante mí, los árboles muertos  
aparecen vivos.

**Comentario:**

**Adentro, tras mi puerta, mil sabios no me  
reconocen.**

**La belleza de mi jardín es invisible.**

**¿Por qué deber uno busca las huellas de los  
patriarcas?**

**Voy al mercado con mi odre de vino y  
regreso a casa con mi báculo.**

**Visito la bodega y el mercado, sobre  
quienes poso mi mirada, se convierten en  
iluminados.**

• Llegas a la plaza del mercado como si fuera tu casa. Adónde vayas echas raíces. Cada sitio, cada momento es tu tiempo. Y ese estar en tu sitio es la fuerza con la que haces milagros sin pretenderlo. El mercado es el símbolo de la vida. Puede que te hayas retirado al silencio de las cumbres pero eso es muy fácil, lo difícil es estar en medio del mercado, del perder y del ganar, de la lucha y la injusticia, y permanecer con la más completa ecuanimidad.

Es como el danzarín que danza plegado al acorde musical que suena. No se apega a ninguna estrofa, baila libre con lo que suena. Es el sabio que ya no se apega, es el loto cuyas raíces están en el fango pero mantiene su noble blancura ante la luz del día.

Llegas al mercado como cualquier campesino. Nadie se fijaría en ti en ninguna cualidad santa, más bien pareces un vagabundo, un loco feliz pero la calidez de tu mirada pacífica disuelve todo temor; tus verdades sencillas iluminan las mentes; tu escucha amorosa purifica los corazones.

No sigues las enseñanzas, no buscas ya verdades, no sigues el camino de los patriarcas porque eres libre, porque no estás condicionado, porque puedes elegir.

**Julián Peragón**

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
- El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis

---

**La doma del toro: IX Alcanzar la fuente**

**La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez**

## etapas del despertar



Demasiados pasos se han dado para regresar  
a la raíz y la fuente.

!Mejor hubiera sido sordo y ciego desde el  
inicio!

Morar en la propia intimidad, indiferente a  
lo de fuera.

Las aguas del río fluyen plácidas y las  
flores son rojas.

### Comentario:

**La verdad es clara desde el inicio.**

**Equilibrado por el silencio, observo la  
producción y desintegración de formas.**

**Quien no está vinculado a las «formas», no**

precisa ser «re-formado».

El agua es esmeralda, la montaña es añil, y observo la generación y la descomposición.

- La flor del manzano ha florecido sin porqué. Azul es la respuesta del cielo. Una vez uno ha experimentado la Vacuidad no te puedes detener. No hay un fin donde detenerse, todo continúa y todo vuelve a empezar. Ni siquiera la Vacuidad es real.

El sutra de la Gran Sabiduría dice:

«Los fenómenos no son diferentes de la vacuidad,

la vacuidad no es diferente de los fenómenos.

Los fenómenos son vacuidad.

La vacuidad es fenómeno».

Es posible que nirvana y samsara sean lo mismo, dos caras de la misma moneda, como el ser y el no-ser. Tomar partido por uno es fragmentar la totalidad. Tenemos que decir que la flor florece sin porqué. Al menos sabemos que estamos ante el Misterio. Puedes permanecer en el Nada, en el vacío contemplando las infinitas posibilidades, pero ahora es tiempo de hacer alquimia. Hay que florecer junto al almendro, hay que interpretar creativamente la vida, hay que hacer magia con los actos. Eres cocreador

con el cosmos. Puedes ser un árbol, un niño, un loco, tienes la posibilidad de ser todo y a la vez de no apegarte a nada. Ya no se buscan certezas absolutas sino estar en armonía con lo que ES, aunque esto tenga la forma que tenga.

**Julián Peragón**

**Bibliografía:**

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
- El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis

---

**La doma del toro: VIII Ambos, el toro y mi mismidad trascienden**

**La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar**





Látigo, sogá, mismidad, y toro, todo llega  
a «no-ser».

Este cielo tiene tal amplitud que ningún  
término puede abarcarlo.

¿ Como puede existir un copo de nieve en un  
fuego ardiente?

Aquí hay huellas de patriarcas.

**Comentario:**

**La mediocridad ha desaparecido.**

**Mente libre de limitación.**

**No busco ningún estado de iluminación.**

**Tampoco hago nada, permanezco donde no  
existe ninguna iluminación.**

**Desde que deambulo sin condición alguna,**

**Las miradas no me pueden ver.**

**Aunque mil pájaros alfombraran con flores  
mi camino, la alabanza no tendría sentido  
alguno.**

- ¿En qué se convierten los copos de nieve cuando caen en el corazón de la llama? en nada. Ya no queda nada, ni camino, ni toro, ni campesino, ni búsqueda. Ya no hay un yo, se ha trascendido toda dualidad. Decir «nada» todavía es un concepto. Lo que se quiere decir es que no hay ninguna categoría para distinguir ese estado. Es la Vacuidad sin forma. Pero ese vacío no es un vacío estéril, es un vacío fértil. No hay nada sólido pero está preñado de potencialidad. En su seno contiene las infinitas posibilidades. Todo nace en ese vacío y todo vuelve a él.

Tú ya no eres alguien que vive la experiencia, sólo hay experiencia. No hay nada, no hay tiempo. Es el tiempo eterno pero no en el sentido de que no acaba nunca sino que está más allá del tiempo, en lo atemporal. Desde ahí la vida fluye. Ya no te peleas con ella, ya no estás en el sueño. Ya no hay confusión. No puedes decir que eres éste, que tienes tal cualidad. No hay nada que ganar o perder. No estás condicionado por tu cuerpo, por tus sensaciones, por tu cultura, por tu mente, por tus recuerdos. No hay nada de eso porque has comprendido que todo Yo no es más que la ilusión en el juego divino. El Yo era la flecha de la evolución, era el pegamento de una mónada, era el vehículo de la conciencia pero también era el último

nudo ilusorio.

No podemos hablar todavía de iluminación porque este estado es el preámbulo del estallido de la conciencia. El desprendimiento del Yo, la noche oscura del alma, y aquí, no hay experiencia ni santidad. Pero, cuidado, no te apegues a esa vacuidad porque puede ser una guarida, sutil, silenciosa e infinita pero, al fin, algo que te puede atrapar. Tienes que soltar todo lo que puede resultar cómodo. Si uno pregunta quién soy yo, sólo el silencio puede articular una tímida respuesta.

**Julián Peragón**

#### Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
  - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
  - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-

---

## La doma del toro: VII Trascendiendo al toro

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



A horcajadas sobre el toro, llego a mi hogar.

Estoy sereno.

El toro también puede reposar.

Empieza a amanecer.

En el plácido descanso, bajo el techo de mi morada, abandono el látigo y la soga.

**Comentario:**

**Todo sigue una ley, no dos.**

**Únicamente nosotros hacemos del toro una realidad temporal.**

**Es como la relación entre el conejo y la trampa, los peces y la red.**

**Es como el oro y la merma, o la luna que aparece tras la nube.**

**Una sucesión viajes fugaces y arduos a través de un tiempo interminable.**

• El toro desaparece. Estás solo. Es como si el animal nunca hubiese existido. La lucha contra el toro, contra la misma mente, es lo que creaba la resistencia. En verdad eres la gota, la nube, la lluvia, el río, eres la misma agua en esencia que cambia de forma continuamente. Ahora el río vuelve al mar de forma espontánea, vuelve a su morada original. El río ha desaparecido en el océano. Es posible que sin el río no puedas comprender la inmensidad del océano. Sin la separación de la evaporación, sin la conciencia individual de la lluvia, sin el largo camino del río no puedes reconocer y celebrar el abrazo profundo del océano.

Ahora ya sabes que eres ilimitado, que siempre lo fuiste pero la identificación en la forma te hacía olvidar tu esencia infinita. Ahora puedes observar la forma de las cosas sin perder lo esencial, puedes vivir la fugacidad desde la eternidad, lo limitado desde lo ilimitado. Pensar desde la no mente, no olvidemos que el toro ha desaparecido.

Cada acto, cada ser, cada situación es una

puerta que conecta con lo no condicionado, de la misma manera que cada punto de la rueda puede encontrar un radio para ir directamente al centro. En ese centro de uno mismo está la serenidad. El centro te sigue a donde tú vayas porque el centro eres tú. Ahora sabes que la neurosis es la permanente huida, el gran temor de caer en lo informe, de ser tragado por la nada, en definitiva, de morir. Y ahora ya no huyes porque no hay posibilidad de escapada porque todo está en ti y tú estás en todo. La soledad ya no asusta, estás presente y esa presencia te acompaña.

Estás solo y sin memoria. Ya no buscas en la memoria fragmentos para recordar lo que eres. Ya no buscas una identidad para proyectarte a un futuro donde por fin te podrás realizar. Ahora, simplemente estás, es suficiente. Ahora cualquier identificación no llega a cuajar y te da igual ser cristiano o budista, o cualquier otra cosa. Ahora, la soga y el látigo están olvidados porque no hay ninguna necesidad de estrategias.

**Julián Peragón**

#### Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate

• El Camino del Despertar. Catherine  
Depeux. Editorial Ibis

---

---

### La doma del toro: VI Montándolo hasta casa

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez  
etapas del despertar



Monto el toro, lentamente regreso a casa.

El son de mi flauta endulza la tarde.

Marco con palmas la armonía que me  
acompaña, y dirijo el ritmo eterno.

Quien oiga esta melodía se unirá a mí.

### Comentario:

La lucha ha terminado, se han equilibrado  
pérdida y ganancia.

Canto la canción del leñador de la aldea, y  
entono melodías infantiles.

A horcajadas sobre el toro, contemplo las  
nubes en el cielo.

Recorro mi camino, sin importarme quien  
desde atrás me llame.

La lucha ha terminado, el toro está manso, sabe quién es su dueño. Ahora ya no se necesita «aferrar» ni tampoco hay miedo en «soltar», el toro se ha domesticado. El toro se ha rendido después de luchar con todas sus fuerzas pero nosotros con nuestro centramiento no lo hemos dejado respirar, ahora será un fiel aliado.

La lucha ha terminado porque ya no nos atrapamos en la ignorancia; no alimentamos el ego. Hemos comprendido lo ilusorio de la vida y hemos desactivado el mecanismo neurótico del sufrimiento. La mente serena deja traslucir la verdadera realidad. Cada cosa es tal cual es, no hay confusión.

La lucha ha terminado y ahora vuelves a casa, a uno mismo, Esa melodía que tocas encima del toro es la melodía de la vida. Representa la simplicidad, la armonía, la sincronización de todos tus aspectos. Fluyes con el ritmo de la vida. Ya no hay nada contra lo que combatir. Tu cuerpo ha perdido rigidez.

Vuelta a lo que eres, a tu naturalidad, a



tu esencia. Ya no será necesaria la disciplina. No hará falta la cuerda, el lazo, el toro te sigue allá donde vayas. La música es el símbolo de la alegría interna, de la felicidad.

**Julián Peragón**

**Bibliografía:**

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
  - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
  - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-