

## Lectura corporal: observación al caminar

Al caminar vemos la estructura corporal en movimiento. Vemos las compensaciones, los apoyos: Tal vez si su energía es ascendente o descendente, qué inclinaciones tiene, etc.

Ejercicios de observación:

- Observar el caminar despreocupado
- Observar el caminar cuando se tiene prisa
- Observar el caminar con los ojos cerrados y su posibles desviación
- Observar el caminar cuando se va con otra persona

Por Julián Peragón

---

---

## Lectura corporal: observación del rostro

El rostro es un microuniverso que nos dice infinitas cosas. Tal vez por ello el poeta dijo que el alma está en el rostro.

Ejercicios de observación:

- Mirada: huidiza, apagada, brillante, sincera,...
- ¿Qué predomina más?: labios, nariz, mandíbula,...

- ¿Qué asimetrías, tensiones, desviaciones encontramos?
- ¿Qué oído oye más, qué narina está más despejada, qué ojo ve más claro,...?
- También qué expresa el rostro.

La mirada científica

En parejas, uno describe científicamente le rostro del otro: » tu ojo derecha es más grande que el izquierdo, etc »

La visión subjetiva

Iguualmente, ahora se trata de la visión subjetiva, lo que me parece tu rostro, lo que me recuerda, al animal que se parece, etc.

**Por Julián Peragón**

---

---

### **Lectura corporal: observación de la respiración**

Observar la respiración en las diferentes posturas test nos dará un dato importante de los bloqueos del diafragma, del aspecto

vital de la persona, de sus hábitos corporales, respiratorios.

También su tono de voz nos indicará muchas cosas.

Ejercicios de observación:

a) Observación de pie de la estructura de la caja torácica. Asimetrías, hundimientos, etc

b) Palpación tumbados de la caja torácica. Pectorales, esternón, borde costal, plexo, etc

c) Observación de la respiración: profundidad, movimiento, ritmo, esfuerzo, longitud, etc

d) Coescucha sobre los elementos (posturales, hábitos, vestimenta, trabajo, dinámica emocional o mental, etc) que afectan a nuestra respiración.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Lectura corporal: su importancia

La lectura corporal es imprescindible en la práctica del yoga para saber cuál es el punto de partida. Nuestra práctica dependerá de esa posición, tendremos que saber cuáles son las tensiones, cuáles los límites, qué naturaleza tiene nuestro cuerpo.

Contemplando de base nuestra problemática podremos avanzar sin dificultades. La imagen de la medicina es pertinente, el médico no puede promover una terapéutica (práctica) si no tiene un buen diagnóstico.

Tenemos que decir que toda interpretación es sólo una aproximación a la complejidad de nuestro cuerpo, de lo que somos. Y, por tanto, no estamos hablando de verdad, sino de una verdad más.

El cuerpo cambia con cada época, estación, estado de ánimo. Por tanto la lectura de una época pasada no tiene por qué ser válida en este momento.

Lo importante de una lectura no es tanto todo lo que podemos ver sino todo lo que el otro puede comprender y asimilar de sí mismo, con su cuerpo.

Tampoco podemos ver al cuerpo sólo desde una óptica, hemos de ser holísticos. Tenemos que incluir la visión postural pero también la energética, la percepción de la somatización, el carácter fijado en el cuerpo, etc.

En la medida que el cuerpo es el lugar del inconsciente, encontraremos allí la propia

sombra, los complejos, los tics, etc. Lo que no se siente en el cuerpo, no se percibe y termina por no existir permaneciendo bloqueado.

El cuerpo tiene su lenguaje, sus razones, su forma de encajar la vida, los problemas. Habría que estar abiertos a ese lenguaje sensitivo.

**Por Julián Peragón**

---

---

## **Âsana: Utthita prashva konâsana**

**Postura de pie, asimétrica, con inclinación lateral**

### **Nombre de la ÂSANA**

Utthita significa extendido, estirado

Pârshva significa lateral, de lado

Konâ es ángulo

### **Realización / Esquema**

Nota aclaratoria: Es importante comprender que como punto de partida en una postura marcamos una referencia pero que no tiene que ser necesariamente el modelo a seguir.

Veremos más adelante las innumerables posibilidades de autorregulación e intensificación que tiene cualquier postura.

- **Postura de referencia:**

- Estamos de pie, los pies están bastante abiertos.
- Aunque en la posición ortodoxa, ambos pies están paralelos, es preferible abrir, como en trikonâsana, el pie, por ejemplo el izquierdo, totalmente abierto y el posterior con un ángulo de 45 grados.
- La mano izquierda se apoya al lado del pie izquierdo.
- El brazo izquierdo totalmente estirado.
- El tronco se pliega contra el muslo.
- El brazo derecho proyectado en la misma línea del tronco.
- La palma derecha mirando al suelo.
- La cabeza en dirección de la mano que está arriba.

- **Beneficios:**

Es una postura muy completa porque trabaja niveles de fuerza pero también de flexibilidad.

Nos va a ayudar para tonificar piernas y como postura de enraizamiento. Nos posibilitará todo el trabajo de inclinación lateral sobre el raquis y precisamente la apertura costal para posibilitar una

respiración más amplia.

Asímismo esta postura trabaja la cintura escapular pues proyecta el hombro y la escápula.

En definitiva es una postura muy necesaria entre las posturas de pie y que para nosotros, los occidentales, nos llena de vigor.

### **Contraindicaciones:**

Si hay problemas de rodillas es mejor hacerla suavemente, con menor flexión, y nunca hacerla al estilo ortodoxo con los pies paralelos pues esta posición rompe la línea de proyección.

### **Progresión / Vinyasa Krama**

Toma de la postura

- Abrir bien los pies y girarlos como decíamos arriba.
- Al inspirar: abrir los brazos en cruz
- Al espirar: proyectar todo el cuerpo hacia una pierna que se irá doblando progresivamente sin pasar nunca la vertical del tobillo. La mano izquierda (en este ejemplo) se apoya al lado del pie izquierdo y el brazo derecho se proyecta, mientras la cabeza se inclina en dirección del brazo que está arriba.

Al deshacer

- inspirar proyectando los brazos y estirando la pierna hasta quedar con los

brazos en cruz

- la espirar bajar los brazos y juntar, si se quiere, las piernas para descansar.

Durante la serie

- Necesitamos primeramente calentar suavemente la musculatura de la espalda, por ejemplo con una flexión de tronco hacia delante en dinámico y con las piernas dobladas. Pero también habrá que darle algo de tono para soportar una postura como Utthita Parshva Konasana que es exigente en este sentido. Aquí podríamos hacer ardha uttanâsana manteniendo apenas unos segundos
- También necesitamos preparar el costado con algún ejercicio moviendo los brazos en el plano frontal al compás de la respiración, o bien hacer suavemente utthita trikonâsana.
- Y por último deberíamos tonificar las piernas, especialmente cuádriceps, con utkatâsana en dinámico o virabhadrâsana también en dinámico sin mantener.

A lo largo de la práctica

Si no podemos mantener la postura intensa, podemos hacerla en dinámico. También podríamos hacer algo más cómodamente trikonâsana. También adhomukha shanasana, la postura del perro hacia abajo nos va preparando, así como bhujangâsana sin soporte o dhanurâsana.

### **Actitud mental / Bhâvana**

Bhâvana es cómo te relacionas con la



postura.

Las piernas bien abiertas y los apoyos seguros son importantes para mantener esta postura.

La proyección de brazo, el giro de cabeza y la respiración. Todo nos requiere gran resistencia y a la vez flexibilidad.

### **Respiración**

- Precisamente esta postura nos ayuda a abrir la respiración costal, la apertura de los intercostales. Como es una postura exigente, la respiración es amplia y vigorosa.

Si queremos intensificar este estiramiento costal, así como el dorsal ancho, podemos girar la palma de la mano hacia el techo. También enderezamos más el dorso.

### **Compensación / Pratikriyâsana**

Es importante, al cambiar de una pierna a otra, dejar un espacio de reposo y escucha con algunos movimientos de sacudidas de piernas o brazos para aflojar la tensión realizada.

Dentro de la misma gravedad, simplemente dejarse caer hacia delante en uttanâsana con las piernas dobladas y los antebrazos entrelazados. También podemos bajar a la postura del gato y hacer movimientos libres para soltar la tensión del tronco.

A veces, y dependiendo de la intensidad, lo que se necesita es bajar al suelo y

tumbarse unos minutos así descansamos también piernas.. Por supuesto que apanÂsana sería perfectamente adecuada.

Hay quien le iría bien poner las piernas en la vertical, a ser posible con el apoyo de una pared.

### **Autoregulación**

- Si la regulación viene de las piernas pues manteniendo menos flexionada la pierna se consigue disminuir la intensidad de la postura.
- Si la regulación viene del brazo proyectado puede éste quedar en la vertical disminuyendo la apertura costal. O en últimas plegar el brazo sobre la espalda.

### **Intensificación**

- Una de las intensificaciones básicas es la de hacer una torsión colocando la mano contraria al pie, al otro lado de la línea si es posible.
- Intesificando un poco más , podríamos elevar la pierna contraria con lo cual estaríamos trabajando el equilibrio y la tonificación de la pierna y glúteos

### **Con soporte**

- En cuando al brazo de apoyo, si la mano se apoya en un taburete o soporte tendremos mucho mas apoyo y más estabilidad para mantener la postura.

### **Variantes**

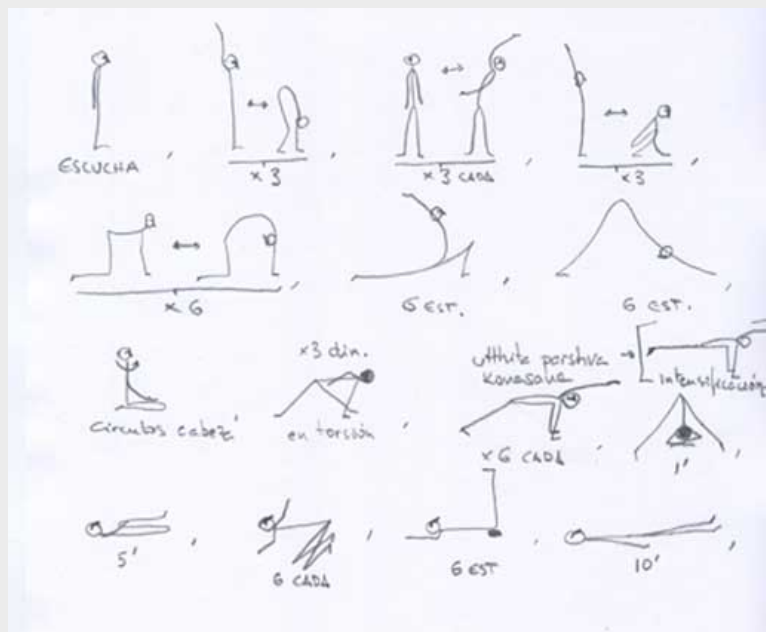
- Encontramos muchas posibilidades ya sean

en la colocación de los pies, las manos o la proyección del brazo. Cada uno tendrá que encontrar la posición más adecuada.

### A qué prepara

- Por ejemplo esta postura prepara muy bien el trabajo de Janu Sirsâsana parivritti donde nos flexionamos sobre una pierna en posición de sentados haciendo una torsión.

A continuación os ponemos la serie:.



Por Julián Peragón

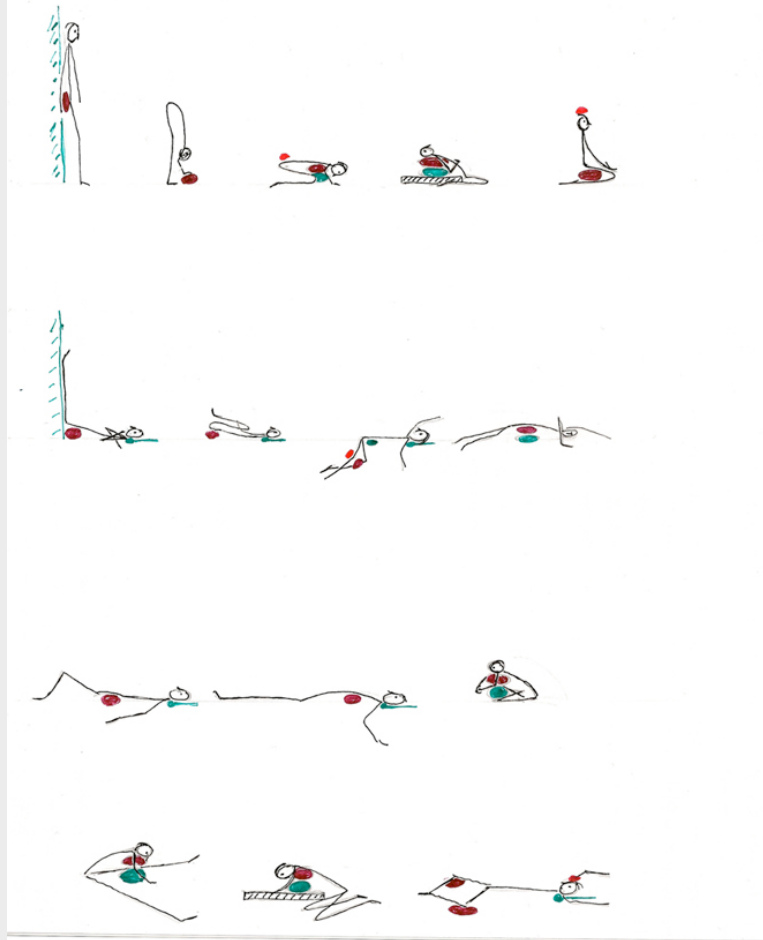
---

---

## **Serie Global de Abandono**

Habitados al hacer nos olvidamos a menudo que el Yoga también es abandono, un abandono que posibilita una cualidad de presencia. Es curioso como, a menudo, el no hacer es tremendamente efectivo porque permite soltar unas tensiones internas, articulares y de la musculatura profunda que con el âsana activa solemos poner más resistencia. Para realizar esta serie es conveniente tener varios cojines o almohadones, un par de mantas, un saquito de arena y un antifaz para la interiorización.

Serie de Yoga de Abandono por Arjuna



Por Julián Peragón

---

---

Serie: Intensidades

Otra consideración que hay que tener con respecto a la realización de las series de Yoga es la intensidad energética con la que se realizan. Tenemos en cuenta tres intensidades:

### **1. Brahmana**

Indica actividad, dinámica y expansión. Por eso cuando hacemos yoga en tono brahmana solemos poner el énfasis en:

- posturas de pie
- ejercicios dinámicos
- posturas exigentes
- acento en la inspiración
- retención pulmones llenos
- ojos abiertos

### **2. Langhana**

Indica pasividad, reposo y concentración. Al hacer yoga ponemos el énfasis en:

- posturas tumbados
- ejercicios estáticos
- posturas que no comporten esfuerzo
- acento en la espiración

– retención pulmones vacíos

– ojos cerrados

### **3 Samana**

Tiende al equilibrio y la armonía. Por tanto la práctica del yoga en esta intensidad es la de conjugar bien lo estático y dinámico, y mantener un estado de alerta y claridad.

Estas tres intensidades energéticas tienen que ver con los gunas, que son las cualidades primarias del universo. Manifestadas en el plano mental tenemos rajás, la mente apasionada, inquieta. Tamás, la mente pasiva, conservadora. Y sattva, una mente ecuánime, clara y disponible.

Pues bien, esta manera de análisis de una serie y de sus intensidades nos puede ayudar a adecuar la práctica individual a cada persona según su naturaleza y según lo que necesita compensar. Así, una persona estresada (rajásica) que no para en todo el día con innumerables actividades le conviene una práctica langhana, relajada y lenta. Otra, en cambio, con falta de tono y de vigor, le corresponderá una práctica brahmana, más dinámica que la anterior.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Respiración y movimiento

La respiración lo interpenetra todo. Postura y aliento forman un tándem indisoluble y es importante mantener una buena armonía entre ellos. Es importante conocer los movimientos naturales de la respiración:

- **cuando espiramos:**

- las costillas bajan
- el diafragma sube al empujar los pulmones
- los abdominales entran hacia la columna vertebral
- el tórax se deshincha, vuelve a su posición
- hay una tendencia a la cifosis dorsal
- la pelvis va hacia la retroversión
- la lordosis lumbar disminuye
- encontramos menos presión en las diferentes cavidades corporales
- las fascias arrastran hacia la rotación interna los segmentos del cuerpo

- **cuando inspiramos:**

- se ensancha el tórax



- las costillas suben
- el diafragma baja
- se endereza la columna dorsal
- se acentúa la lordosis lumbar
- hay un aumento de la presión en las cavidades abdominal, torácica y craneal
- la pelvis rueda en anteversión
- las fascias arrastran los segmentos corporales hacia la rotación externa

• **teniendo en cuenta lo anterior, la respiración natural en los diferentes movimientos es:**

-en flexión la respiración natural es de espiración.

-en extensión lo apropiado es la inspiración. (sin embargo, en ciertas extensiones podemos espirar)

- en torsión la columna gira comprimiéndose, el abdomen se presiona y el diafragma tiende a subir un poco, por tanto lo más natural en la torsión la espiración.

-en inclinaciones laterales la parrilla costal sube invitándonos a la inspiración. Aunque el otro lado se comprime y también es apto la espiración.

En general cuando el cuerpo se expande hay inspiración y cuando se contrae, espiración. Pero dependiendo de los efectos que queramos conseguir en una âsana puede variar el patrón natural de respiración.

**Serie: Anu Kriyâsana**



**Anu kriyasana (suspensiones)**

Son las âsanas de transición, de escucha y de integración. Es la creación de un puente para llegar mejor al otro extremo. En realidad las suspensiones son como los silencios en la música, un espacio donde el músico toma aire para poder seguir la partitura y no hacer una cacofonía.

Después de la acción es necesario retomar el aliento, relajar las tensiones innecesarias y hacer un espacio de escucha para redirigir la sesión de yoga. Es como el punto y seguido o el punto y aparte después de un párrafo para que el texto no sea ininteligible, para darle un giro a la idea expuesta o cambiar de tema.

Lo lógico es proponer anu kriyâsana al final de un párrafo postural antes de

cambiar de gravedad, o después de una intensificación de posturas para observar mejor los efectos y decidir el movimiento siguiente y acercarnos al objetivo perseguido.

Ejemplos:

- al cambiar de trabajo necesitas hacer una formación específica para el cambio
- después de una separación hay que revisar los comportamientos, antes de que aparezca otra o una separación provisional antes de decidir nada.
- fase de prueba en un nuevo empleo.

Problemas:

- Dar un cambio brusco sin mediación.
- Encontrarse en otra realidad sin estar preparado para ello. Cambios de trabajo pero no te has reciclado.
- No haber integrado lo anterior y por lo tanto llevar el pasado a cuestas. Una relación se repite.

Resultado:

- falta de armonía. Algo no fluye. Se superponen ritmos. Se contamina con lo anterior.

Posturas:

Podemos elegir posturas que favorezcan la escucha como samasthiti, apanâsana, balâsana, shavâsana en decúbito supino o prono, vajrâsana, sukâsana, etc. Cualquier postura que no implique complejidad o tensión sería de entrada apta.

---

---

## I Encuentro de Meditación Esencial



## **Meditación Esencial 25 y 26 de febrero 2012 en La Plana**

Hola amigos, espero que este nuevo año 2012 sea un espacio de encuentro, paz y felicidad. No hace tanto del encuentro que hicimos a finales de septiembre para compartir nuestros talleres y nos quedó el gusanillo de encontrarnos más a menudo. Me hice eco de vuestros deseos y os propongo un nuevo encuentro, esta vez de meditación el 25 y el 26 de febrero 2012, también en La Plana.

Sabemos que la meditación es el corazón del trabajo del Yoga y también sabemos que los āsanas, los ejercicios de respiración y de concentración nos preparan para la actitud contemplativa. A menudo el ratito que hacemos cada día en la meditación no nos llega para purificar nuestra mente a fondo y para vitalizar nuestro cuerpo. Por eso necesitamos algún encuentro más intenso.

La propuesta es sencilla. No voy a dirigir el encuentro sino a moderarlo. **Planteo un encuentro en total silencio con algunos paseos en la naturaleza siempre en solitario.** La única comida donde podremos hablar y compartir experiencias será el domingo al mediodía. Las meditaciones serán de aproximadamente 45 minutos y cada uno puede practicar su propia meditación siempre y cuando sea en silencio y dentro del círculo meditativo. Para lo que no tienen una práctica determinada yo sugeriré unos principios meditativos al inicio para no perderse, pero serán optativos.

Estaremos en la sala grande de La Plana pero lógicamente hay **plazas limitadas.** Hasta el 16 de febrero hay preferencia para

apuntarse alumnos y profesores de la escuela. Desde aquí hasta el 24 pueden apuntarse amigos o alumnos de los profesores siempre y cuando tengan una mínima experiencia meditativa.

**El curso empezará el sábado 25 de febrero a las 10 h. puntualmente**, se recomienda estar al menos media hora antes. Es imprescindible **traer colchoneta y cojín de meditación**. **El curso ES GRATIS y sólo se paga la pensión en La Plana** desde el sábado hasta la comida del domingo. La anterior vez fue de 60 euros, si hay algún ajuste os lo digo en la nueva comunicación.

**Enviar un correo para apuntarse a [julianperagon@gmail.com](mailto:julianperagon@gmail.com), recibiréis confirmación.**

**CURSO:**

**25 y 26 de febrero 2012**

**LUGAR:**

**Fundació La Plana**

---