

## YS Relajación del Cuerpo Físico

Relajación del Cuerpo Físico a través de las sensaciones:

- Es importante que el espacio de la relajación sea cálido, silencioso y en penumbra
- Colocar debajo de las rodillas un bolster o manta enrollada, y debajo de la cabeza un cojín fino
- Observar la alineación entre cabeza, tronco y piernas
- Tensar y soltar intensamente tres veces todo el cuerpo. Inspirar, retener unos 6 segundos mientras se tensan brazos, piernas, tronco y cabeza, para luego dejar ir
- Observar el efecto rebote del cuerpo hacia el abandono
- Tomar conciencia del volumen del cuerpo
- Abandonar todo el peso en el suelo
- Percibir con claridad la diferencia entre los puntos de apoyo y las zonas que están separadas
- A través de la respiración, y especialmente al espirar, ganar más territorio de apoyo
- Percibir todo el brazo derecho y sentir abandono, pesadez y relajación. Pasar al brazo izquierdo.
- Percibir toda la pierna derecha y conectar con la sensación de peso, distensión y relajación. Lo mismo con la pierna izquierda
- Sentir todo el tronco por delante y por detrás y relajarlo profundamente tanto la musculatura como las vísceras
- Sentir ahora toda la cabeza y el rostro, sensación de peso y abandono de todo el cráneo, de su interior y de la musculatura
- Sensación de GLOBALIDAD de todo el

cuerpo, externamente e internamente.  
Profunda relajación del cuerpo y de la  
mente

Por Julián Peragón

---

---

## YS Calentamiento ARTICULAR

CALENTAMIENTO ARTICULAR en preparación del  
cuerpo para la intensidad de una serie de  
Yoga

- De pie, de puntillas mientras elevamos los hombros
- Sacudir piernas
- Círculos en tobillos (manteniendo el equilibrio), girando hacia el exterior y luego hacia el interior, por cada pierna
- Círculos en rodillas, ext/int
- Círculos en caderas, ext/int
- Ir de forma dinámica de la posición en cuclillas a la de piernas estiradas
- Círculos con la pelvis en los dos sentidos muy lentamente
- Respiración espinal con flexión y extensión del raquis
- Descomprimir los dedos de las manos
- Círculos en las muñecas
- Sacudir las manos
- Círculos en los hombros
- Círculos en las cervicales
- Soltar la mandíbula y hacer muecas
- ESCUCHA y SENSACIÓN GLOBAL

---

---

## Escucha 1 YS 5'

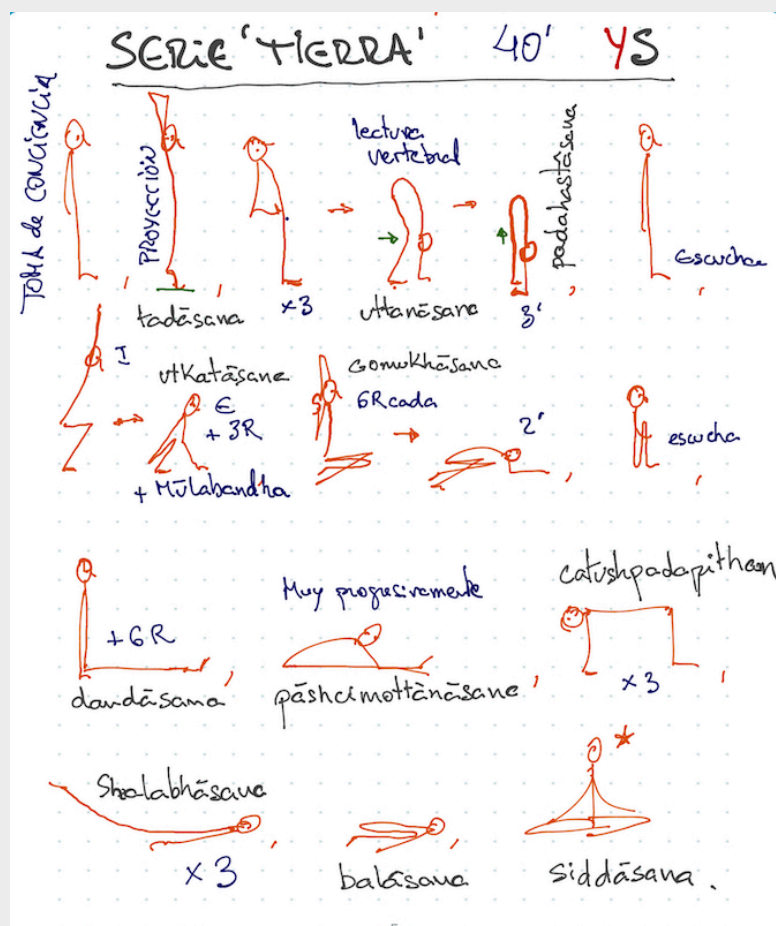
### Escucha del Cuerpo Físico

- Posición anatómica de pie. Quietud de la postura, respiración profunda y despreocupación.
- Pies paralelos. Repartir el peso de los pies entre izquierda y derecha, delante y detrás. Percibir los arcos de los pies, el interno, el externo y el transversal
- Tobillos flexibles
- Rodillas semiflexionadas, sin bizquear
- Pelvis neutra. No lateralización, ni rotación ni ante o retroversión
- Pequeño tono abdominal en el bajo vientre
- Mantener la curva natural en la zona lumbar
- Costillas separadas
- Dorsales abiertas. Atención a la cifosis o el dorso plano
- Clavículas proyectadas
- Hombros caídos sin rotación interna
- Manos sensibles
- Barbilla ligeramente caída
- Cervicales proyectadas sin deshacer la curvatura cervical
- Mandíbula suelta
- Lengua esponjosa
- Ojos relajados

- Frente abierta
- Sensación de GLOBALIDAD y de integración de todas las partes
- ENRAIZAMIENTO y PROYECCIÓN
- FIRMEZA y EQUILIBRIO
- Respiración e interioridad

Por Julián Peragón

## Serie Yoga Síntesis TIERRA



Por Julián Peragón

---

## Meditación sobre la Aceptación



Me acepto. Acepto lo que soy en este momento. Acepto la vida que se presenta delante.

Esta aceptación no es resignación porque las cosas pueden cambiar y, de hecho, están cambiando constantemente. Formo parte de este cambio y colaboro gustosamente porque en mí está el deseo de mejora. Un progreso que forma parte de mi (nuestro) proceso de evolución.

La Realidad es tal cual es, sin merma, sin añadidos, sin justificaciones. Las cosas y las situaciones son de esta manera precisa porque no han podido ser de otra forma. La Realidad está más allá de lo que me gusta o disgusta, de lo que me parece bien o no tan bien. Ésta no secunda mi moral ni se adapta a mis creencias pues sigue sus propias leyes profundas que a menudo desconozco.

Yo mismo estoy en esta Realidad. Soy íntegramente real. Fuerzas me impulsan o me frenan. Nazco, vivo y muero, y no lo decido, y hasta el enamoramiento me sucede dentro de esta Realidad.

Acostumbro a prejuzgar y juzgar lo que no conozco a fondo. Me opongo a lo real porque me parece feo, pobre, malo o indiferente pero, no me olvido, soy un ser de incertidumbre, lleno de dudas y miedos, en medio del misterio.

De ese misterio también saco confianza, claridad y coraje. Proyecto una sombra pero también emano luz. No soy un ser indigno y

pecaminoso. Soy perfecto dentro de la imperfección porque en la imperfección hay belleza. Una belleza que admite el despliegue de lo potencial y que admite el diálogo entre lo que es y lo que puede llegar a ser.

Me acepto tal como soy y acepto a la humanidad en el punto (imperfecto) en el que se encuentra. Nadie es mejor o peor que otro, aunque su despliegue de vida sea diferente, porque el Ser que nos habita aspira a lo mismo: libertad y felicidad.

Hago todo lo que puedo pero acepto las consecuencias porque mis actos, aunque bienintencionados, son limitados. Acepto las consecuencias de mis actos que me dan luz para las siguientes acciones.

Soy perfecto en la imperfección. La perfección no es de este mundo. Soy un humano más: certero pero errático, libre y condicionado, hábil pero torpe, generoso y, no obstante, egoísta, no importa.

Lo único que importa es que mi intención sea honesta. Lo que realmente tiene valor es que mis actos estén alineados con lo que reclama la vida. Me acepto, y sólo desde esa aceptación puedo crecer genuinamente como persona.

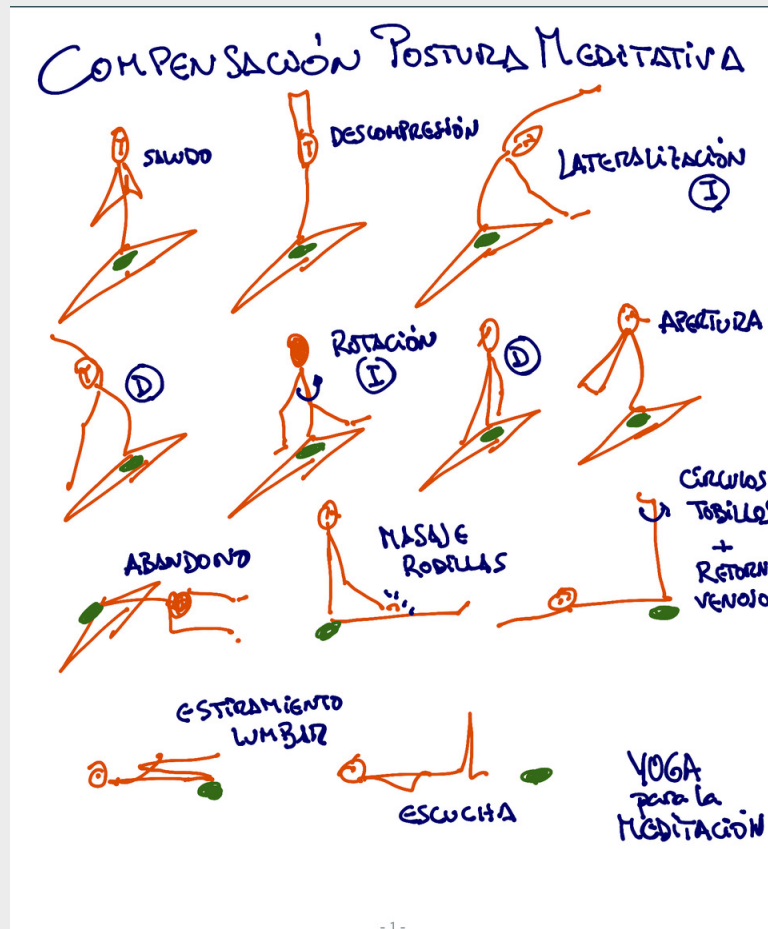
Julián Peragón

Photo by Zoltan Tasi on Unsplash

---

---

## Compensación postura meditativa



Por Julián Peragón

---

¿Qué nos distrae en la meditación?



### **¿Qué nos DISTRAE?:**

Lo que nos preocupa, amenaza o nos da miedo.

El deseo, lo que nos atrae y promete placer.

Lo que se refiere a nuestro yo, personalidad, autoimagen.

Lo que no entendemos, nos produce curiosidad y es novedoso.

Lo que rechazamos y odiamos.

Los cambios no deseados, la inestabilidad o la presencia de la muerte.

Por Julián Peragón

Photo by [Austin Neill](#) on [Unsplash](#)

---



---

## Las 7 liberaciones



EL MOVIMIENTO es la liberación del cuerpo.

La BELLEZA es la liberación de los  
sentidos.

EL DESAPEGO es la liberación de las  
acciones.

EL AMOR es la liberación de los  
sentimientos.

EL SILENCIO es la liberación del  
pensamiento.

La SABIDURÍA es la liberación del alma.

La ILUMINACIÓN es la liberación del  
espíritu.

Por Julián Peragón

Photo by [Sharon Pittaway](#) on [Unsplash](#)

---

## Meditación frente al Mar

MEDITACIÓN FRENTE AL MAR

La meditación es una práctica sencilla pero  
requiere coraje. El coraje de sentarse para

observar la vida que vivimos ya que en medio del trabajo y de las relaciones personales se vuelve difícil encontrar un punto de calma y claridad. De ahí que nuestras acciones, muchas veces, basadas en el error, producen mucho sufrimiento porque surgen de la confusión o la agitación.

Sentarse a meditar en la quietud es desarrollar la suficiente voluntad para poder drenar nuestras tensiones corporales y mentales que permitan permanecer en la intimidad de uno mismo. El proceso de interiorización puede ser muy natural como el hecho de estar, simplemente estar, en este momento. Pero también pueden aparecer muchos obstáculos: a veces la misma incomodidad con la postura meditativa, otras la reactividad ante las sensaciones desagradables y, muchas veces, lo más común, es la constante dispersión. Puede aparecer la negatividad, el sopor, el aburrimiento o la duda, pero también la fantasía y el miedo. El miedo a salir de la estructura del carácter que nos da seguridad ante el vértigo de la inmensidad de lo que somos.

Cierto, la meditación se parece a veces a un laberinto con muchas bifurcaciones pero con un único centro que hemos de descubrir. Con la meditación descubrimos que todas las situaciones que vivimos son circunstancias en la superficie de una rueda apuntando al centro de la misma. Y en ese centro las experiencias no son buenas, malas o indiferentes sino oportunidades de comprensión de uno mismo.

Desnudar la Realidad en la meditación hasta percibir lo esencial de lo que tenemos delante nos lleva a reencontrar una armonía en el vivir y a desplegar una actitud más

amorosa y compasiva. Meditar un poco cada día para no ser arrastrados por nuestros condicionamientos y encontrar mucha más paz. Om shanti

Por Julián Peragón

---

---

## Meditación sobre la Muerte



El bosque está naciendo y muriendo simultáneamente y los árboles que mueren se convierten en el abono de una nueva vida. Tú también eres un árbol solitario en medio de la vida. Hay un tiempo para nacer, otro para vivir y, definitivamente, un tiempo para morir. La muerte es inevitable, no nos toca otra que aceptarlo. La vida es alternancia y la muerte puede aparecer en cualquier momento: a través de un accidente, de un paro cardíaco o de una enfermedad fulminante. La muerte nos aboca a lo que no podemos controlar y nos sume en el misterio. Podemos tener muchas creencias acerca de ella pero... no sabemos qué hay más allá.

Tenemos tan arraigado el instinto de supervivencia que nuestro contacto con la muerte se vuelve muy irracional. Tememos dejar de ser, entrar en la nada y perderlo todo. La muerte nos despoja de todos nuestros asideros, de todas nuestras identificaciones y de todas nuestras

ideologías.

No podemos llevarnos nuestras pertenencias, ni nuestros títulos, ni nuestras relaciones. No podemos saber si nos llorarán mucho o poco, si nos recordarán días, meses o años... lo único que podemos saber es que nos convertiremos en ceniza o, tal vez, con el tiempo, en polvo. La memoria de nuestra persona se perderá rápidamente, apenas cruzará un par de generaciones. Terminaremos siendo nada, solo una estela de vida, apenas un parpadeo en el tiempo. La muerte nos recuerda que nada perdura y que tenemos que aprender a marchitarnos, a soltar lastre y a quedarnos con lo esencial: el mismo espíritu que no puede ser disuelto por la muerte porque está más allá de la corriente del tiempo, único lugar donde opera la Parca.

La muerte colabora con la vida secretamente para renovarla. Lo viejo muere para dejarle espacio a una nueva vida con más potencial. Muere el árbol pero no el bosque, muere la célula pero no el órgano, muere el cuerpo pero no el Ser, muere la persona pero no la humanidad.

Tarde o temprano nos vamos a morir, ¿estás preparado para ello? ¿Tienes vértigo? ¿Te acompaña el miedo o la fe? Nadie te puede acompañar, estás solo, estás sola delante de la inmensidad de la muerte. La vida queda atrás. Puedes sentir orgullo o arrepentimiento, victoria o derrota, paz o ira, gloria o miseria, aceptación o rechazo. No puedes saber de verdad cómo reaccionarás delante del precipicio mortal. ¿Necesitas pedirle a la muerte una tregua para zanjar cuentas pendientes? ¿Necesitas otra oportunidad para cumplir tu propósito en la vida? ¿Necesitas tiempo para expresar el amor que estaba guardado? Habla con la muerte, es posible que te escuche.

Recuerda que eres mortal y que todos moriremos algún día. Recuerda que la vida no se posee. Recuerda que cada mañana la vida nos otorga un don, un regalo sin condiciones. Recuerda que la vida es una oportunidad para que se convierta en una obra de arte. Recuerda que la vida es mucho más de lo que nos dicen nuestros sentidos y recuerda que uno descansa en paz cuando lo ha entregado todo, cuando su libertad se ha convertido en servicio y la experiencia se ha destilado en sabiduría.

Hazte amigo, hazte amiga de la muerte. Recuérdala como una aliada, entrega tu soberbia y ábrete a lo infinito.

Julián Peragón

Photo by [Hiroyuki Igarashi](#) on [Unsplash](#)

---