

## Âsana: Ustrâsana

Ver en PDF:

[Ustrâsana](#), la postura del camello

Por Àlex Costa

---

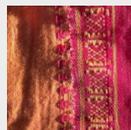
---

## Centro: Clara Arnedo

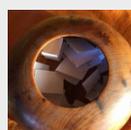
EN CASA, centro simbólico



Un refugio



rior de aguas tranquilas y  
transparentes.



Un lugar donde posarse,  
donde

mirar  
el  
fondo

y verlo con claridad,  
entender su esencia y  
desde ella poder crecer.  
Los caminos del mundo que  
he seguido con ese afán  
viajero, las montañas que  
hasta hoy he trepado para

i  
n  
t  
e  
  
t  
e  
s  
.

ver vistas lejanas, los mares que he nadando en búsqueda de profundidades abisales, han sido y son aprendizajes inolvidables. Los lugares vienen conmigo, en la mochila, sin duda pesada, en ocasiones. Aprendo a soltarla, a dejar ir apegos y nostalgias, a atar esa inquietud de trotamundos empedernida sedienta de aventuras y experiencias. Porque, al fin del sendero está mi hogar, simple y diáfano, cálido y acogedor en el que me gusta regresar, más y más, en el ceremonial silencio de sus aguas de paz. El reposo es luz, y la luz un despertar de la conciencia que genera el más profundo de los aprendizajes, para llegar al cual no es necesario cruzar océanos ni escalar montañas, porque está aquí, en casa.

El camino del Yoga ha sido, y es, un constante volver a casa, un reencuentro conmigo en el fondo del mar, un homenaje al silencio que permite redescubrirme en el ser que soy, despojado de capas superficiales y deberes cotidianos. El recorrido es tan basto como fascinante, de una complejidad que se torna reto sin fin. Y por encima brilla la luz de la trascendencia que a veces se me antoja fácil de alcanzar con la mano, aunque solo

si, de nuevo, regreso a casa.

Cierro los ojos para meditar de nuevo.  
Siento el corazón y lo siento rebosante de  
agradecimiento por estos años de formación,  
por todo lo que he aprendido y, sobre todo,  
por todo lo que se que me queda por  
aprender en ese camino hacia mi misma que  
representa el yoga. Lo mejor es que el  
trayecto lo hago acompañada, compartiendo  
esa luz que en mi y en todos vosotros  
mitiga poco a poco las sombras que también  
vienen con nosotras. Gracias a todos. Om  
Shanti.

Por Clara Arnedo, LP febrero 2017

---

---

## **Serie dinámica sobre la respiración completa A**

[Ver el esquema de la serie](#)

Por Sandra Ramos

---

---

## **YS comunicación profes 2017**

Hola amigos y amigas:  
Seguramente tenéis noticias mías y de Yoga

Síntesis a través de las redes sociales o de la propia web de la escuela pero hace tiempo que no envío una carta de comunicación. El tiempo pasa, a veces a una velocidad de vértigo, y las promociones se suceden, una detrás de otras, sin dejar apenas un respiro. Sin embargo, no me olvido de vosotros, tres o cuatro años de contacto mensual o semanal dejan una impronta profunda en el sedimento de nuestras memorias, de nuestros afectos y de nuestras experiencias.

Desde la publicación en el boletín oficial del estado de nuestra profesión de Instrucción en Yoga los cambios en el mundo del Yoga se han acelerado, han aparecido mayores retos, mayor exigencia y mayor rigor para ajustarse al programa y a las horas de la cualificación profesional y el certificado de profesionalidad que regula el Yoga. Entender mínimamente el entramado laberíntico del sistema profesional nos ha obligado a dedicar decenas y decenas de reuniones en la federación española de Yoga lo cual me obliga además como vicepresidente. Poco a poco el horizonte se va aclarando y los obstáculos que quedan son más evidentes. Además estamos creando una Federació Catalana de Ioga (vinculada a la FEDEFY) para unificar a todo el sector, no solamente las escuelas formativas, también los centros de Yoga y los profesores. La función de esta federación catalana será la de dar toda la información para las acreditaciones que se llevan a cabo periódicamente, promocionar los módulos de primeros auxilios, facilitar los seguros de responsabilidad civil, promocionar nuestros cursos, proponer eventos para divulgar el Yoga, entre otros

muchos servicios que ya os explicaremos con detalle cuando esté en marcha.

Pero esta carta es una comunicación interna para decir que estamos aquí y que no nos olvidamos de vuestra trayectoria. Nuestras fuerzas son limitadas pero durante estos años hemos abierto y promocionado cursos para los que ya habéis acabado la formación. Ya sea en el aspecto terapéutico con los cursos de Yogoterapia de Víctor Morera y Grazia Suffriti, los encuentros de profundización del Yogasûtra de Luisa Cuerda o los encuentros de meditación que propongo (abiertos y gratuitos) cada dos o tres meses en La Plana. Si hay algunos temas diferentes que os gustaría tratar decidlo y la escuela intentará proponerlos si hay el suficiente quórum. Y claro, ya lo sabéis, podéis venir a los seminarios de formación o los encuentros de verano. Nuestras puertas están abiertas.

En estos momentos nuestra formación se ha ajustado a 500 horas presenciales aunque los trabajos teóricos que hay que presentar mensualmente, las lecturas obligatorias y recomendadas, las prácticas de la escuela que hay que hacer en casa elevan este número de horas notablemente. El equipo de profesores se ha ampliado, contamos con la presencia mensual de Sandra Ramos para un Yoga dinámico e intenso, Gerard Oncins como coordinador de los trabajos de equipo y nuestro querido Àlex para el tema técnico de los âsanas. Y el lujo de contar periódicamente con Javier Ruiz, doctor en filosofía del Yoga, Laia Villegas como sanscritista, Luisa Cuerda en la profundización del Yogasûtra entre otros profesionales que dejan su experiencia en nuestra formación. Hemos quitado horas al crecimiento personal y lo hemos añadido a la pedagogía, especialmente en la

construcción de series, y las entrevistas personales van precedidas de una lectura corporal para proponer una práctica personal todavía más ajustada. Bueno, como todos sabemos, renovarse o morir.

En breve saldrá otro libro mío, centrado en una lectura actual de los ocho miembros del Yoga que plantea Patañjali. Libro eminentemente teórico que dará paso, eso esperamos, a otro mucho más práctico para facilitar la práctica integral del Yoga que incluya desde el trabajo de escucha, el calentamiento, la serie y la relajación, el prânâyâma, sin olvidar la meditación. Todo bien integrado en una misma serie.

Cualquier renovación profunda tiene que dejar algo de lastre si quiere avanzar. He cerrado mi revista Conciencia sin Fronteras que durante más de veinte años he dirigido con mucha pasión. Pero ya se sabe, una revista gratuita y sin publicidad sólo se mantiene a base de idealismo. En general no tenemos mucho tiempo para leer artículos en profundidad, nos basta muchas veces la fugacidad de un post o el pantallazo de un twitter. Estoy enormemente agradecido a esta etapa en la que perseguíamos los artículos y a los colaboradores que me han dado ánimos en los momentos de flaqueo. Pero sinceramente creo que este tipo de revista se ha quedado atrás. Revista que estará colgada durante un tiempo hasta que definitivamente cierre sus ojos.

Seguiré, eso sí, con la página de la escuela colocando todo el material que pueda de yoga, meditación y temas de espiritualidad. Web que tiene su reflejo en el facebook, google +, entre otros que seguramente muchos de vosotros ya seguís. Y en la medida que la web va a coger más protagonismo, el blog de alumnos va a quedar restringido a la fase formativa.

Quiero que el blog sea un espacio para que el alumno pueda expresar a través de los comentarios su proceso dentro de la formación, y esto no puede, como es comprensible, estar abierto a profesores que hace muchos años que acabaron la formación y que no conocen a los alumnos actuales. Cuestión de intimidad.

Evidentemente si hay algún contenido teórico que necesitéis basta pedirlo y os lo facilito por correo electrónico.

Ya este año hemos incluido una extensa introducción a la formación para los de primero. Elementos básicos de pedagogía, anatomía y filosofía para aterrizar en la formación mucho más seguros. A partir del curso que viene, la formación empezará oficialmente en enero y, salvo el verano, se alargará hasta diciembre. Esto nos dará pie para empezar como siempre en octubre y durante ese mismo trimestre, previo al inicio, haremos introducción a los de primero y prácticas a los de segundo y tercero. De esta manera damos margen a un grupo y reforzamos las prácticas al resto, que siempre viene bien. La experiencia es la que nos hace avanzar.

Me encantaría que nos viésemos en algún momento en primavera o verano. Quizá un encuentro informal para hacer algo de Yoga o meditación. También rescatar una estupenda iniciativa de los últimos profesores de la escuela que ya han organizado autónomamente un par de encuentros. En fin, ahí queda la propuesta para vernos que espero se materialice.

Por último pediros, si confiáis en la calidad de la escuela, vuestro apoyo y vuestra promoción a amigos o alumnos que puedan estar interesados en seguir una formación de Yoga. Ya sabéis dónde estamos. Os mando un fuerte abrazo de todo corazón.

#### 04 SECUENCIA DE ÂSANAS

**Seguir la siguiente secuencia:**

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 04: [propuesta](#)

Secuencia 04: [resultado](#)

Julián Peragón

---

---

#### 03 SECUENCIA DE ÂSANAS

**Seguir la siguiente secuencia:**

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel

- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 03: [propuesta](#)

Secuencia 03: [resultado](#)

Julián Peragón

---

---

## PRÁCTICA YOGA (B) FEBRERO

### Práctica:

- ESCUCHA (5´) aprox.

### Pushpaputa mudrâ

- MINISERIE (10´) aprox.

### Svastikâsana

- SERIE GLOBAL (25´) aprox.

### Serie global 29

- MEDITACIÓN (20´) aprox.

Meditación atendiendo a la respiración.  
Atención al obstáculo de la [dispersión](#)

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

---

---

## PRÁCTICA YOGA (A) FEBRERO

### Práctica:

- ESCUCHA (5´) aprox.

Posición de pie

- CALENTAMIENTO (10´) aprox.

### Calentamiento lumbar

- ÂSANA (20´) aprox.

### Serie MANIPURA

- PRÂNÂYÂMA (15´) aprox.

### Prânâyâma por Chakras

- CONCENTRACIÓN Y SILENCIO (10´) aprox.

Elige un ejercicio de este resumen

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

---

---

## Resumen ejercicios de concentración alumnos

### Observar detalles de un objeto

En posición sentada o estirada, cerramos los ojos, respiramos y enfocamos la mente en un objeto cualquiera que escojamos, prestándole toda la atención, pensando en qué clase de objeto es (una cosa, un animal, un elemento de la naturaleza, etc), en su composición, en sus detalles, incluso

comparándolo con otras cosas o relacionándolo con nuestras experiencias, pero sin perder nuestro objeto escogido de vista. Si en algún momento nuestra mente se dispersa y se aleja de nuestro objeto de atención, la reconducimos de nuevo al mismo, sin regañarnos ni enfadarnos con nosotros mismos por habernos distraído.

### **Trayecto recorrido**

En la sesión de yoga o al final del día en nuestra casa, nos estiramos, cerramos los ojos, respiramos y repasamos el trayecto que hemos hecho desde nuestra casa al trabajo y del trabajo a nuestra casa (o desde casa/trabajo al centro de yoga). Intentamos recordar cuantos más detalles mejor: qué camino hemos cogido, si hemos ido andando, en coche, en transporte público, en bici, etc, qué sensaciones hemos tenido (frío, calor,...), qué hemos observado en el transcurso del mismo (si hemos mirado en línea recta, si hemos mirado el cielo, el suelo,...si hemos observado a gente,...), qué acciones hemos realizado (si íbamos rápido o lentos, si hemos estornudado, etc), qué sentimientos hemos tenido (cansancio, alegría, indiferencia, tranquilidad, nerviosismo, etc), si hemos hablado con alguien, etc. Ejercicio para hacer preferiblemente en el exterior, en contacto con la naturaleza, en un bosque o en un parque. En posición sentada o estirada con los ojos cerrados, o si se prefiere caminando tranquilamente, tomamos conciencia de nuestra respiración y prestamos atención a los sonidos que percibimos. De entre todos ellos, escogemos uno y nos centramos en él: qué tipo de sonido es, de dónde viene, quién lo emite o quién creemos que lo emite, qué intensidad

y frecuencia tiene, si es cambiante o no, etc.

### **Tratak del agua**

Es un ejercicio sencillo y muy bueno para relajarse antes de ir a dormir. Consiste en llenar un vaso de agua y ponerlo en la mesita de noche. Siéntate en la cama y mira fijamente el agua: su quietud, transparencia y sintiendo su calma. Procura mantener siempre la misma postura.

Después cierras los ojos y observas en tu mente el vaso de agua y el agua en reposo. Repites una y otra vez hasta que empieces a sentir sueño. Este es el momento para introducirse en la cama y mantener la imagen del vaso en tu cabeza. Seguro que te duermes más rápidamente y de forma más profunda.

De entre los muchos beneficios que podemos comentar sobre el trabajo de concentración destaco:

- Aumenta la memoria
- Calma la mente y relaja el cuerpo
- Proporciona paz y silencio interior
- Contrarresta la ansiedad y el estrés
- Mejora el insomnio
- Proporciona claridad a la mente

Aumentará tu atención

### **Desbrozar los recuerdos**

En posición sentada o estirada, cerramos los ojos, tomamos consciencia de nuestra respiración y enfocamos la mente en un recuerdo o pensamiento agradable (ejemplo: unas vacaciones, un retiro de yoga, un día de excursión, un encuentro con alguien, etc). Vamos repasando todos los detalles que recordemos de ese recuerdo: dónde tuvo lugar, cuándo, con quién, lugares, sonidos, olores, anécdotas, sensaciones, emociones, etc.

### **Extender los dedos gradualmente**

En posición sentada, recostamos la mano derecha en la pierna derecha y la mano izquierda en la pierna izquierda.

Respiramos conscientemente. Cerramos la mano derecha en un puño. Lo observamos. A continuación empezamos a extender ni muy cada uno de los dedos de forma gradual (primero el pulgar, luego el índice y así sucesivamente hasta el último). Observamos con detalle cada movimiento. Una vez la mano abierta totalmente, invertimos el proceso, hasta volver a tener la mano cerrada en un puño. A continuación realizamos el mismo ejercicio con la otra mano.

### **Conciencia de los movimientos**

En posición de pie, escuchamos la música que suena y nos dejamos llevar por ella, moviendo el cuello, los hombros, los brazos, las manos, la cintura, las caderas, las piernas, los pies... No hace falta caminar ni desplazarnos del sitio, basta con flexibilizar nuestro cuerpo, moverlo sin rigidez y ser conscientes de los movimientos que vamos realizando. Prestamos atención a cada uno de los movimientos que surgen en nosotros: si son movimientos largos o cortos, qué parte del cuerpo estamos moviendo, hacia donde hacemos los movimientos, etc.

### **Prestar atención a cada paso de una actividad**

Este ejercicio es ideal para hacerlo en casa, mientras estamos cocinando o haciendo limpieza. En el caso de cocinar, prestamos atención consciente a los pasos que vamos realizando (elección de los productos/alimentos/utensilios que necesitamos, cada una de las fases de

elaboración del plato y finalización del mismo y emplatado) y cómo los estamos haciendo (con calma, con prisa, con seguridad, con indecisión, etc).

### **Imagina un espejo donde se refleja tu rostro**

Imagina que tienes un espejo situado justo delante de tu rostro y vas a ir descubriendo cada milímetro desde la forma del óvalo facial, la piel, el nacimiento de tu cabello, su textura, forma y color; la forma de la frente, las cejas, ojos y pestañas, orejas, labios y dientes, mentón. Hazlo sin prisa observado cada pequeño detalle. Cuando tengas la imagen completa dibuja una suave sonrisa. Observa la imagen en tu pantalla mental durante unos minutos.

### **Retener la imagen**

Objeto: una imagen. Escogemos un lugar exterior, preferiblemente en la naturaleza. Escogemos una zona y un momento en el que haya cierto tránsito de gente. Por ejemplo, al atardecer en la playa. En posición sentada mirando al mar (a unos cincuenta metros del agua, para permitir ver el paso de la gente por la arena). Imaginamos como al inspirar fotografiamos, absorbemos la imagen en movimiento de ese mismo instante, cerramos los ojos. Al expirar lentamente y con los ojos cerrados mantenemos en nuestra mente esa misma imagen que hemos inspirado. Intentamos mantener la imagen toda la expiración. Notaremos que si perdemos la concentración, la imagen retenida al cerrar los ojos se disipará mucho antes que si nos concentramos en retenerla. Cuando necesitemos inspirar de nuevo abriremos los ojos y el instante nos regalará una nueva imagen, distinta a la anterior (una ola más grande, alguien que pasa mientras corre,

alguien que llega a mojarse los pies, etc...). Inspira con una actitud de no juzgar lo que ves, simplemente concéntrate en retener esa misma imagen. Repite el proceso varias veces. Cada respiración es distinta, como cada imagen retenida y como cada instante.

### **Adivinar la receta**

Objeto: Ingredientes. Este ejercicio lo realizaremos comiendo, siempre y cuando sea una comida que no hayamos cocinado nosotros mismos (un día que vayas a comer fuera, una comida familiar, etc.) Focalizaremos nuestra atención en nuestras papilas gustativas. Comemos, siendo plenamente conscientes del acto. Masticando lentamente, empezamos a ordenar en nuestra mente uno a uno todos los ingredientes que podamos reconocer en el plato. Los nombramos en nuestra mente por orden: del ingrediente del que haya más cantidad en el plato, al que menos. Una vez acabado, sería bueno preguntar a quien ha cocinado el plato por su receta.

### **Sentir tus latidos**

Objeto: corazón. Este ejercicio lo realizaremos por la noche antes de dormir, preferiblemente en aquellos días en los que físicamente acabas muy cansado/a. Trabajaremos nuestra concentración de manera relajada, pero sin dormirnos. En posición tumbada en tu esterilla, primero siente el latido de tu corazón en tu pecho. Ahora se trata de hacer una lectura corporal, sintiendo el latido de tu corazón en cada parte de tu cuerpo. Empezaremos por los pies y subiremos por las piernas, rodillas, muslos, cadera, abdomen, y así hasta llegar a notarlo en la cara. Iremos cambiando de parte una vez hayamos notado

el latido del corazón donde focalizamos nuestra atención.

### **Reseguir los cuadraditos**

Reseguir los cuadros de una hoja cuadrículada y luego colorearlos hasta tener toda la hoja completada. Para que no se vuelva un trabajo monótono y tengamos la mente enfocada en el ejercicio se pueden elegir varios colores y pintar cada cuadrado de un color de manera que cuando termines el último color tengas que empezar por el primero y repetir el orden que has usado. Además se puede coordinar con la respiración, inspirando cuento 6 mientras pinto un cuadrado, exhalando hago lo mismo.

### **Recordar todos tus amigos**

Ves a tus primeros recuerdos y trata de recordar en orden desde tu primer amigo todas las relaciones de amistad que puedas rescatar hasta el día de hoy.

### **Colorear mandalas**

Música relajante de fondo (opcional), sentados en una mesa, dibujamos y/o coloreamos un mandala. En el caso de dibujarlo nosotros, prestamos atención a las formas geométricas que vamos dibujando, cómo lo hacemos, qué nos evoca lo que nos surge plasmar en el papel,...En el caso de colorearlo, pensamos qué colores escogemos para pintar cada parte, por qué los elegimos, qué emociones nos evoca, cómo nos sentimos,...sin juzgarnos. Al acabar nuestra pequeña creación, lo observamos atenta y detalladamente por unos minutos y pensamos qué nos expresa, qué nos transmite, sin presionarnos.

### **Objetos con ojos vendados**

Vendar los ojos a cada alumno. Una vez tengas vendados los ojos, entregar 3

objetos a cada uno (pueden ser cosas cotidianas o pueden ser alimentos). Cada alumno cogerá cada uno de los objetos y mediante el sentido del tacto tendrá que identificar que es, tenemos que incentivar que el alumno conecte con el objeto, que lo sienta, lo palpe, que intente unirse con el objeto como si fuera parte de él. Aunque lo identifique pronto ha de sentir que el objeto es especial, que cada objeto es único y buscar con el sentido del tacto aquella conexión que con la vista no tenemos.

### **Centros Energéticos**

Cerramos los ojos, nos centramos en nuestra respiración, cuando la respiración está calmada empezamos con el recorrido por nuestros centros energéticos, en cada uno de ellos visualizaremos su color y cantaremos su mantra correspondiente:

Muladhara – Rojo – LAM

Svadhithana – Naranja – VAM

Manipura – Amarillo – RAM

Anahata – Verde – YAM

Visuddha – Azul claro – HAM

Ajna – indigo – OMH

Sahasrara – Lila – SILENCIO

Concentración visual

Fijar la mirada en un punto negro sobre una cartulina de color blanco.

Fijar la mirada en la llama de una vela en la oscuridad, y reproducirla con los ojos cerrados mentalmente.

Fijar la mirada y escuchar el sonido del goteo lento del agua de un grifo.

Fijar la atención en la sensación del toque del aire en las fosas nasales.

Fijación de la mirada. Tratak

Apagamos la luz de la sala, colocamos una vela en el medio de la sala y la

encendemos. Pedimos a todos nuestros alumnos que se coloquen en círculo alrededor de la misma. Les pedimos que durante 1 minuto fijen la mirada en la llama, intentando no pestañear demasiado, que vean como la luz de la vela se mueve. Cuando haya pasado un minuto avisamos a nuestros alumnos que cierren los ojos y visualicen la llama que han estado observando.

### **Mirar solo un objeto**

En una clase o solo en su oficina o esperando antes de una reunión, oblíguese a «hacer zoom» sobre un objeto, mejor si es neutro (que no sea una foto ni un recuerdo de vacaciones), una lapicera, un celular, una silla ... Eso durante un minuto. Fíjese en todos los detalles, el color, la textura, el olor, y prohíbese pensar en otra cosa.

### **Ejercicio de la uva pasa**

Es el primer ejercicio que se hace en todos los cursos de mindfulness. Se puede hacer con una pasa o cualquier otra comida. Si lo haces en una clase, puedes pedir a los alumnos que cierren los ojos. Les das una pasa a cada uno y les pides primero que la toquen, sientan la textura etc. Luego les pides que la acerquen a su nariz y la huelan, que la acerquen a su oreja y escuchen si hace algún ruido al apretarla con los dedos... Después les pides que abran los ojos y que la observen, que se fijen en el color, las arrugas, forma, tamaño, y por último des pides que se la metan en la boca, que la coloquen sobre la lengua, sin masticarla. Que la vayan moviendo por la boca con la lengua, que la muerdan una vez por la mitad, que sientan el sabor....

### **Tensor/destensar. Relajación muscular**

### **progresiva**

También se hace en mindfulness y se trata de ir tensando y relajando diferentes grupos musculares siguiendo un orden (Ej. pie, derecho, pie izquierdo, pantorrilla derecha, izquierda, muslos, nalgas...) La duración de la fase de tensión debe ser de 4 a 10 segundos aproximadamente y al destensar te quedas en relajación durante al menos 15 segundos antes de volver a tensar. Al relajar debe soltarse el músculo de repente, sin distenderlo lentamente.

### **Atención a los segundos**

Aquí observa tu reloj y enfócate sólo en la aguja que marca los segundos. Síguela de forma visual alrededor de toda la esfera del reloj. Concéntrate sólo en esa aguja de los segundos, desecha cualquier otro estímulo y libera tu "mente" de cualquier otro pensamiento. Hazlo durante 2 Minutos seguidos.

### **Contar mentalmente objetos parecidos**

Este ejercicio consistiría en contar mentalmente objetos de una misma familia / color/ o cualquier referencia que se elija. Podrá ser un ejercicio que se haga en clase contando: número de cojines, de mantas, o bien número de cristales en ventanas o bien número de tiras de parquet del suelo, etc... Es un ejercicio bueno para hacer cuando uno camina por la calle. Se pueden contar coches, casas, farolas, señales de tráfico, etc...

### **Construir una frase palabra a palabra**

Este ejercicio se basa en construir una frase o un relato ( dependiendo de cada persona) de manera mental. Empezando por una palabra e ir añadiendo palabras una a una. Habrá que repetir la frase/relato mentalmente tantas veces como palabras

vayamos añadiendo. Puede ser el relato de lo que hemos hecho durante el día o un relato de una historia inventada. Podríamos empezar con un minuto y escribir el relato. Se puede ir alargando el tiempo según memoria de cada alumno o según entrenamiento.

### **Escuchar el sonido**

En posición de Sukhasana, ojos cerrados y jnana mudra. Se hacen sonar diferentes instrumentos, con espacio suficiente entre ellos para escuchar la onda sonora hasta su total desaparición (gong o cuenco, campanilla, una cuerda de una guitarra). Quizá al principio más juntos y luego espaciando los tiempos hasta llegar al silencio, y escuchar el mismo. Parecido sería hacer un ejercicio de concentración auditiva en lo que escuchamos, desde los sonidos más alejados hasta nuestro interior, acercándonos, y luego hacer el camino inverso.

### **Observar las piedras**

Tenemos 8 piedras (por ejemplo), o conchas...a un lado. Las cogemos una a una, las observamos y las dejamos amontonadas al otro lado. Luego observamos el conjunto de piedras, su forma podemos pasar la mano por encima y darnos cuenta que la materia ha cambiado de forma solo por juntar las piedras. La tercera parte del ejercicio consiste en coger las piedras de nuevo una a una y realizar un dibujo con ellas. Con mucha calma. Observamos el resultado final. Cerramos los ojos y nos concentramos en las tres fases: cómo eran las piedras individualmente, cómo se manifestaban en conjunto y el dibujo final.

### **Observar las emociones**

Observar el universo emocional en

ejercicios de concentración permite, según mi corta experiencia, disolver emociones estancadas. Además es una vía de entrada fácil y perceptible al mundo interior. ¿Cómo? A través de las sensaciones que dichas emociones dejan en el cuerpo. Así que de nuevo en postura cómoda vamos a concentrarnos, con ojos cerrados, en alguna emoción vívida y palpable en el cuerpo...muchas veces, en la zona del tórax. Dónde sea que este la sensación, llevaremos nuestra mano. Y nos quedaremos en esta sensación, tratando de ponerle adjetivos que podemos murmurar en voz baja o bien repetir para nosotros: fría, aguda, caliente...etc...Si se nos desvía la atención, respiraremos de nuevo hacia esta sensación.

### **Repasar lo vivido**

Antes de ir a dormir, disponer de un sobre con papel y bolígrafo. Repasar lo vivido en el día y redactar cinco momentos que agradecer. Por ejemplo. Gracias por el sol que ha brillado hoy. Gracias por la sonrisa del conductor de autobús. Gracias por el enfado de Juan porque he entendido su punto de vista. Gracias por la maravillosa paella que me he comido...etc. Al finalizar una semana, extender los papeles sobre una mesa y reflexionar. Este ejercicio pone conciencia en los pequeños detalles de la vida.

### **Concentración en una vela**

Esto se puede hacer en casa o en una clase. Cada alumno tiene una vela con un soporte estable. El ejercicio consiste en andar por la sala con la vela en las manos, sin que la llama oscile o lo menos posible. Poniendo atención en cómo me muevo y como lo reproduce la vela. Qué ocurre cuando oscila? Me he movido bruscamente? Estaba

distraído? Hay una corriente de aire?. Para finalizar nos tumbamos y situamos la vela en alguna parte del cuerpo. Aumentamos la concentración en esta zona focalizada.

Puedo sentir la respiración en esta parte?

Hay una aumento de temperatura? Como me siento ahora?

Este ejercicio nos lleva a una concentración profunda hacia adentro. Es muy relajante y se crea un ambiente pacífico y cálido.

### **Concentración en la ducha**

Los humanos somos seres de costumbres, si ponemos conciencia en como nos movemos por ejemplo al ducharnos veremos que siempre realizamos el mismo recorrido, el mismo patrón de movimientos. Por ejemplo pongo jabón en la esponja y empiezo por cara cuello, brazo izquierdo bajando por la pierna izquierda etc. Lo mismo sucede cuando coges la toalla y te secas.

### **Ejercicio del eje interior**

Me coloco en la postura sikhâsana. Tomo conciencia de mi cuerpo relajándolo atiendo a mi respiración concentrándome en ella suavizándola en cada espiración. Una vez relajada tomo conciencia de mi estado interior de mis pensamientos dejándolos fluir sin implicarme en ellos en este momento. Me imagino una luz interna luminosa que va desde mi coronilla hasta mi coxis. Me concentro en ella el tiempo que haga falta hasta que la perciba luminosa. A partir de aquí voy ampliando el grosor de esa luz con cada inspiración, sigo así hasta conseguir que esa luz sea lo suficientemente amplia para envolverme estoy dentro de ese halo siento un estado de embriaguez y totalidad percibiendo un bienestar y placer.

### **Ejercicio de vivir el momento**

En algún momento del día me aparto de la situación presente y la observo desde afuera, sin implicarme, fijándome en lo que ocurre objetivamente, sin crítica alguna, como si observase la escena que ocurre en una pecera y yo estuviera al otro lado del cristal: Esos momentos pueden darse en una conversación de sobremesa con varios comensales; paseando sola por la calle, viendo una película, observo mis cambios emocionales ante las secuencias; paseando por el campo.

### **Ejercicio de concentración en un objeto / persona**

Escojo un objeto y a veces a una persona que tengo en frente me fijo en ella/o y voy entrando en su espacio sin fijarme en su entorno, únicamente el objeto. Observando su superficie, su volumen, hasta el momento en que se ve flotando en el espacio no existe nada más hasta conseguir ver su áurea en el individuo incluso parece que el objeto se mueva.

---

### **Romper la secuencia habitual**

Este ejercicio nos propone romper esa secuencia previamente observada. Es decir voy a ducharme intentando no ir por el mismo camino. Esta vez empezaré por los pies, los lavo mientras agradezco por todo su esfuerzo, luego las piernas y agradezco por todos sus pasos etc. Creo un nuevo patrón de limpieza de mi templo. Pongo conciencia en el acto de lavarme, aquello que se presta rutinario, adquiere un matiz distinto, por el simple hecho de haberle puesto conciencia.

### **Libreta de sueños**

Tener en la mesita de noche, una libreta y boli, a poder ser que pinte fluido. Cuando me despierto hago el ejercicio de recordar el sueño que he tenido. Lo anoto con el máximo detalle que pueda, describiendo las escenas, las emociones que sentía, y explicando todo lo que sucedía en este. Es importante que para escribir no te incorpores de la cama, sino que lo hagas tumbado. No importa si no está bien redactado, redactar de modo casi automático en estado de semi despierto. Observar al cabo de un mes, que es lo que inconsciente ha estado dirigiendo en sueños.

### **Marcar un círculo en el suelo**

Nos colocamos todos en círculo mirando hacia dentro y comienza a contar el tiempo (30 ').

Todo el mundo debe hacer un trabajo de autocontrol intentando entrar en el corro justo cuando falte 1 segundo para terminar los 30 '. Si alguien entra fuera de tiempo, eliminado. Y gana el que se acerca más a los 30 '.

### **La frase maldita**

En círculo, cada uno diciendo una palabra y la va sumando a la anterior de forma que cada vez la frase se va haciendo más larga y se trata de ir diciendo toda entera cada vez con las palabras que se van añadiendo, hasta que uno falla.

### **Visualizar tareas**

Al despertarnos repasar mentalmente el momento en que estamos, cómo nos sentimos, el día que es y qué tareas tenemos previstas para la jornada. A partir de ahí si alguna de las tareas nos resulta menos agradable, visualizarla haciéndola de

forma serena y objetiva.

### **Observar un objeto**

Observar un objeto durante 30 «(una flor, un dibujo ...) Después describir en detalle aquel objeto observando hasta cuántas cosas puedes llegar decir (Color, tamaño, utilidad, características ....)

### **Atención a las fosas nasales**

El esfuerzo no consiste en controlar la respiración, si no en permanecer conscientes de ella tal y como es naturalmente, larga o corta, pesada o ligera, áspera o sutil. La atención se mantiene fija en la respiración durante tanto tiempo como sea posible, sin permitir que ninguna distracción rompa la cadena de la consciencia.

### **Objeto cotidiano**

como una taza de café, un bolígrafo, una flor... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de que estas observando te aporta una sensación de "estar despierto". Observa como la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces es mucho mas potente oír que mirar.

### **Escuchar música**

Escuchar música tiene muchos beneficios, tanto que puede ser una gran terapia. Escuchar música relajante antes de tu practica de yoga tendrá efectos calmantes centrándote realmente en el sonido y vibración de cada nota.

### **Visualizando frutas de colores**

Sentados en posición cómoda cerramos los ojos y hacemos unas respiraciones profundas para estar en el aquí y ahora, aquietando mente y emociones. El ejercicio lo haremos recordando y visualizando frutas y verduras o flores en caso de que no se recupere ninguna. Lo haremos siguiendo el orden de los chacras y sus colores correspondientes. Así comenzamos por el primer chakra Muladhara y recordamos y visualizamos frutas y verduras de color rojo. Seguimos en Svadhistana y visualizamos frutas y verduras de color naranja y así iremos subiendo sucesivamente por todos los chackas.

Una vez terminado el ejercicio hacemos una breve escucha notando el cuerpo armonizado y enérgico gracias a la vibración de los colores.

### **Crear un mandala**

Iniciaremos el ejercicio como el anterior y una vez relajados y en el momento presente comenzamos el trabajo. Con elementos de diferentes colores y formas como por ejemplo botones, bolitas, piedras, lacasitos, tapones etc...nos centramos en ordenar los elementos para crear un mandala con ellos en el suelo.

Una vez finalizado nos volvemos a sentar en posición cómoda y visualizamos nuestro mandala unos instantes. Para concluir lo deshacemos con la idea del desapego y la impermanencia de las cosas.

### **Figuras con piedras**

Comenzamos el ejercicio como los anteriores, con una relajación a través de la respiración y la escucha. Esta vez utilizaremos piedras de distintas formas y tamaño que habremos recogido del bosque o de la playa. El ejercicio consiste en ir

haciendo pequeñas figuras colocando las piedras unas sobre otras buscando el equilibrio para que no caigan. Una vez construidas las figuras terminaremos con una escucha y destrucción de ellas como en el ejercicio anterior.

### **Mandala de asociaciones** (para niños)

Al principio y a partir de una palabra dada, los niños buscan todas las asociaciones que los venden en la cabeza. Este ejercicio puede ser hecho de forma individual o bien en grupo.

Por ejemplo: El sol en el centro  
Desierto, gafas, alba, mar, verano,  
vacaciones, atardecer, calor

Después se puede pasar a fijar la mirada en el centro del mandala y pronunciar mentalmente SOL (haciendo una breve pausa). Después seguiremos las flechas hasta la palabra DESIERTO (también la repetiremos mentalmente). Seguidamente los ojos irán a buscar la palabra central para luego pasar a la siguiente (calor). Se van haciendo todas las palabras al ritmo de cada uno con el sentido de las agujas del reloj. El hecho de ir y volver del centro hacia una de las palabras nos ayuda a desarrollar la atención.

Cuando hemos terminado, hay que cerrar los ojos, relajar los párpados y ponernos las manos encima de los ojos tapados. Se puede visualizar o no a nivel mental el trabajo realizado (puede ser una variante del ejercicio)

### **Recorrer un laberinto**

Caminar muy despacio e ir coordinando la respiración con los pasos.

### **Escuchar un cuento** (para niños)

Escuchar como alguien cuenta un cuento.

**Hacer el signo infinito**

Dibujar este símbolo con la punta de la nariz como si tuviéramos un lápiz de colores en la punta de la nariz. Sentir el movimiento de todo el cuello, sentir que se puede hacer físicamente o también a nivel mental.

---

---

**Centro: Elementos**



Yoga Síntesis. Noviembre 2016

---