

## Información de los eventos en Doodle

Si entráis en los seminarios de este curso que empieza veréis, igual que el año pasado, los link a los encuentros que organizamos a través de Doodle. Este sistema se ha mostrado bastante eficaz ya que tenéis en todo momento la disponibilidad de hacer cambios en la reserva de vuestra pensión, añadir los comentarios de la dieta, asistencia y otros. La Plana está encantada con este sistema porque pueden calcular con mucha precisión los que nos quedamos a comer o a dormir. Esto funciona si somos previsores y nos apuntamos con bastantes días de antelación para que ellos configuren el menú y hagan las compras. El año pasado hubo muchos olvidos o tardanza a la hora de apuntarse. Se me ocurre una solución, ya que todos los Doodles del año están colgados podemos apuntarnos a todos de un tirón si nuestra asistencia es estable, y sólo entrar a modificar cuando hay algún contratiempo. Esto puede facilitar las cosas. Es necesario ser rigurosos para poder respetar el trabajo de otros. La convivencia también es importante. Nos vemos el sábado a las 9 h. ya desayunados. Cualquier duda, me llamáis al 650221551. Un abrazo. Julián

---

---

## Carta Curso 2016-2017

Queridos amigos:

Espero que estéis bien y que hayáis

disfrutado de un estupendo verano. Empieza septiembre y es hora de calentar motores.

### **CURSO 216-2017**

El curso empezará el 6 de octubre en Barcelona y el 8 y 9 de octubre en La Plana tal como está anunciado en nuestra web. Si alguien había pensado en cambiar de grupo, ya que tenemos el mismo programa, es importante que se ponga en contacto lo antes posible conmigo.

En cuanto al programa del curso que entra vamos a poner énfasis en el tema energético, especialmente los chakras y niveles de conciencia, el tema respiratorio y el yoga social que lo desarrollaréis en pequeños grupos con el apoyo y seguimiento de la escuela. Os hablaremos largo y tendido de esto al inicio de curso.

Somos conscientes que nuestro sistema circular de módulos formativos permite una gran flexibilidad si se quiere hacer de forma discontinua pero resulta vertiginoso cuando se entra en primero y hay que aterrizar en unos contenidos que el resto de los compañeros ya tienen integrados. A partir de este año, y de forma más concreta en los años siguientes como explicaré más adelante, queremos dedicar un tiempo extra a los que empiezan la formación y a los que necesitan un refuerzo para seguir con fluidez los contenidos de la formación. Os proponemos para el grupo residencial utilizar los viernes de octubre, noviembre y diciembre, y para el grupo de Barcelona, los jueves de 16 a 17 horas de este tercer trimestre del año, para hablar de la bibliografía a seguir, de la terminología de āsana, de los movimientos anatómicos, la introducción a los yogasūtras, lo más básico de āsana, prānāyāma y meditación, entre muchos otros temas. De esta manera

podremos seguir sin problema el programa de formación de cada módulo. Van a ser espacios para conocernos un poco más antes de sumergiros en la escuela y saber de vuestras inquietudes, de vuestra experiencia en Yoga y de vuestras dudas. Aprovecharemos para concretar las entrevistas personales, rellenar la ficha de salud y empezar a abordar la práctica personal. A partir de ahora la escuela ofrecerá un servicio directo de yoga individualizado para reforzar dicha práctica para todos aquellos que quieran profundizar. Os hablaré más adelante con todo detalle de este nuevo espacio.

### **CURSO 2018**

Es a partir de esta idea de apoyar a los que empiezan y de reforzar a los que ya están que me ha surgido la inquietud de proponer un cambio para el curso 2017-2018. Evidentemente esto sólo afecta a los que ahora empezarán segundo y, lógicamente, a los que empiezan este año. La propuesta es la siguiente: los seminarios oficialmente empezarán en enero y acabarán en diciembre, ordenando los cursos por años naturales: curso 2018, curso 2019, curso 2020 y así sucesivamente. Diez encuentros que irán de enero hasta junio, y de septiembre hasta diciembre. Reforzaremos el encuentro de junio como si fuera el encuentro de verano. Pero en realidad, los cursos empezarán como siempre en octubre, es decir, habrá un sábado en octubre (en este caso del 2017), otro en noviembre y otro en diciembre para desarrollar un programa de iniciación de los temas que he expuesto antes, así como de práctica y refuerzo de todo el grupo. Serán unos espacios extras incluidos en la formación que no suponen ningún recargo

económico. Creo que todos nos podemos beneficiar de estas novedades.

Ya sabéis que una de las ideas centrales de la escuela es la adaptación del Yoga a la persona según sus necesidades, expectativas y límites. Poco a poco la escuela se va volviendo más orgánica, más vivencial y más esencialista. Estamos obligados a recrear espacios de escucha y de seguimiento de lo que creemos que es fundamental en el Yoga: la práctica. Durante estos veintitantos años de formador me he dado cuenta que el caballo de batalla para el alumno no era la integración de la filosofía o la pedagogía sino la falta de empuje y solidez de la práctica. Vamos a poner los cimientos para que al final del recorrido de la formación se salga con una práctica sólida e inteligente.

Espero que entendáis los cambios que planteo para el futuro. Cambios que hay que plantear de forma progresiva para que alumnos y casas de acogida tengan tiempo de adaptación. Lo hablamos con detalle y me gustaría que cualquier duda o sugerencia me la podáis plantear cuanto antes. Siempre hay perspectivas que se nos escapan. Un fuerte abrazo. Julián Peragón

---

## La terapia del buen caminar

### LA TERAPIA DEL BUEN CAMINAR

Caminar es el ejercicio más natural que puedes hacer con el cuerpo. Es al tiempo una acción biomecánica y una actitud; una

**manera de mover tu cuerpo y de moverte por la vida. Si caminas correctamente, utilizando todo tu cuerpo, te vitalizará y mejorará tu postura, sino la deformará. La Terapia del Buen Caminar combina equilibrio en la postura, armonía en el movimiento y una actitud presente.**

Caminas cada día y se supone que no tienes nada que aprender. Y es cierto, lo que ocurre es que las interferencias debidas a malos hábitos posturales y las cargas emocionales acumuladas se reflejan en tu manera de caminar haciendo que pierdes contacto con la postura, la amplitud y fluidez del movimiento. Recuperar el buen caminar es devolver la soltura al movimiento, reencontrando su frescura, naturalidad y el estado mental que esto genera. Para ello hará falta que vuelvas a poner conciencia en cómo caminas, es decir, cómo mueves tu cuerpo y qué actitud acompaña este movimiento. Entonces podrás empezar a desbloquear las rigideces, vicios adquiridos y reencontrarte con tu buen caminar para reincorporándolo en lo cotidiano.

Caminar puede ser mucho más que un ejercicio saludable: es un lugar de encuentro contigo mismo, sea en forma de caminar reflexivo, contemplativo o una meditación en movimiento. Desde la excelencia biomecánica los pensamientos se articulan de otra manera y te ofrecen una perspectiva mental más dinámica y aireada que puede contribuir a calmar tu mente.

**Un buen caminar implica establecer una relación constructiva y vertebradora con la fuerza de gravedad.**

Una gravedad que, si en vez de vivirla como un peso que te aplasta la experimentas como

una amiga que te ayuda a encontrar el soporte del suelo, entonces se convertirá en un punto de apoyo para impulsarte hacia arriba y hacia delante.

---

Es a través del diálogo con la fuerza de gravedad que ha ido tomando forma tu cuerpo. Desde que naces estás en continua interacción con la fuerza de gravedad y en función de como te has relacionado con esta te resultará más o menos fácil ponerte de pie y moverte.

Ponerte de pie es mucho más que un acto mecánico, necesita de la confianza y del soporte emocional que estimule tu tono vital, el que desde bebés todos hemos necesitamos para ponernos en marcha y caminar por nuestro propio pie. Y esto es la suma de una postura y una actitud. Actitud es también una postura ante las dificultades: dejas que te hundan o las utilizas para crecer.

**Tu caminar es armonioso cuando lo haces utilizando todo tu cuerpo.**

En la excelencia biomecánica comprometes todas las cadenas musculares.

Las cadenas musculares son grupos de músculos que se asocian para realizar una función; sea para mantener una postura o para realizar un movimiento. La activación de estos grupos musculares está asociado a aspectos mecánicos, pero también comportamentales y emocionales\*.

Un determinado comportamiento activa unos grupos musculares que se corresponden con el tipo de acción asociada al mismo. Si

dicho comportamiento se realiza de manera reiterada hará que estos grupos musculares sean más activos y dominen sobre los otros, hasta el punto de moldear tu postura, e incluso de dejarte fijado en una determinada actitud postural.

Por ejemplo, hay un grupo de músculos en la zona posterior que se asocia cuando desplazas el eje hacia delante para impedir que te caigas. Esa postura de inclinarte hacia delante está asociada con una actitud tendente a la acción, emprendedora, de dirigirte hacia algo (un objetivo, un proyecto...). Cuando te pones a caminar desde esta actitud la parte superior del cuerpo va por delante de la inferior, por lo que para no caerte tendrás que dar rápidamente un paso hacia delante, e inmediatamente otro. Esto hace que tu movimiento se acelere: vas hacia tu objetivo, pero si no hay otro grupo muscular que regule este impulso puede que se convierta en un movimiento desenfrenado, actitud que en lo patológico puede representar la «huida hacia delante», o el funcionamiento obsesivo: caminas con la mirada fijada en un objetivo, pero perdiendo de vista todo lo que hay alrededor.

---

El caminar se articula alrededor del eje corporal y las cadenas musculares ayudan a mantenerte en equilibrio, a estar centrado. Así por ejemplo, mientras unas te sujetan para no caer hacia delante, otras impiden que caigas hacia atrás anclándote en el suelo. Pero si dominan las que te anclan, entonces te fijan, frenan y dificultan que te muevas hacia delante, hacia tus

objetivos. Ese grupo muscular se transformará en una cadena que te dejara «encadenado»; en vez de funcionar de manera solidaria con las otras cadenas musculares, interferirá en la fluidez de tu movimiento.

**La fluidez es que haya movimiento entre las diversas cadenas.**

Si utilizas cada cadena en el momento que es necesaria y puedes relajarla cuando ya no lo es, esto te facilita la movilidad. No es una lucha entre cadenas, sino la complementariedad, la solidaridad y el uso de un antagonismo equilibrado lo que permite articular el movimiento con soltura. Es como caminar: el pie te impulsa y el talón te frena: si solo hay impulso tu caminar será acelerado, si solo es talón es como si fueses un coche que acelera con el freno de mano puesto. Es fácil de comprobar, no tienes más que caminar durante unos instantes sólo con la punta de los pies y después probar de hacerlo solo con los talones, y observar las partes del cuerpo que se activan, la actitud y la velocidad de cada forma de caminar.

Un caminar equilibrado combina el impulso que te proyecta hacia delante y el freno que impide que te embales; así te mantendrás en el eje, no perderás tu centro.

**Lo armonioso sucede cuando puedes articular con fluidez y amplitud el movimiento alrededor de tu eje.**

Estar en el eje es lo que te permite encontrar la mejor relación posible con la fuerza de gravedad y mantenerte derecho con el mínimo esfuerzo, conectando tierra-cielo y proyectándote hacia delante sin desequilibrarte.



Estar alineado y en tu eje tiene muchas implicaciones: es la verticalidad característica del homo sapiens, la alineación de los chackras, lo que permite la fluidez del movimiento pulsatil\*\*. Pero también se asocia a una actitud equilibrada y centrada.

---

Una vez entras en el ritmo de un caminar fluido, la virtud de la repetición va dando forma a una postura equilibrada, armonizando el movimiento y propiciando un estado de mayor centramiento mental. Y es ahí donde el buen caminar te abre a un estar distinto, en el que el equilibrio entre dentro-fuera y arriba-abajo te acerca a una contemplación simultánea del estar hacia dentro (con tu naturaleza interna) y al tiempo hacia fuera (con el entorno, con los otros): estar hacia fuera al tiempo que conservas tu eje interno.

Caminar de esta manera, no solo se convierte en un ejercicio muy completo para el cuerpo, sino que puede ser una forma de meditación en movimiento.

### **Caminar utilizando los palos de Marcha Nórdica.**

Si te preguntan con que parte del cuerpo caminas posiblemente lo primero que se te ocurra es que con las extremidades inferiores. Ya hemos visto que no es así, pero lo cierto es que al caminar solemos dar más prioridad a la parte inferior del cuerpo (si es que no fijamos también la pelvis) y a veces incluso se nos hinchan las manos. Por eso incorporar los palos para acompañar tu caminar puede ayudarte a tener mucho más presente la parte superior

del cuerpo. En este sentido la Marcha Nórdica es una técnica que bien practicada es un complemento que potencia el buen caminar, porque desarrolla el movimiento alrededor del eje\*\*\* , al tiempo que trabaja de manera equilibrada la parte superior e inferior del cuerpo.

La diferencia entre el uso del palo de Marcha Nórdica y el de senderismo es que el último lo utilizarás más para apoyarte, es decir para «protegerte» de la atracción de la fuerza de gravedad, mientras que con el de Marcha Nórdica trabajas a favor de la fuerza de gravedad ya que te servirá para propulsarte e impulsarte; a cada paso te estiras al tiempo que rotas alrededor del eje vertebral. Esto contribuye a mejorar la sensación integrada de todo tu cuerpo, la armonización del movimiento y el estado vital e interiorizado que propone el Buen Caminar.

Caminar es un diálogo entre tierra y cielo, una danza con la gravedad amiga, un constante perder y recobrar el equilibrio. Hay algo en el caminar que es esencialmente animal (primario), al tiempo que profundamente íntimo y espiritual. Y esa polaridad se hace más evidente cuando utilizas los palos, ya que caminas de cuatro patas al tiempo que permaneces erguido: te pone en contacto con el caminar integrado propio del animal cuadrúpedo, al tiempo que permaneces en la verticalidad que te caracteriza como humano.

---

**Antoni Alcaide**

Psicoterapeuta, Terapeuta Analítico-Corporal

[terapiadelbuencaminar.blogspot.com](http://terapiadelbuencaminar.blogspot.com)

\* Un aspecto ampliamente desarrollado por Gudelive Denys Struyf y Philippe Champignon en el método GDS.

\*\* concepto desarrollado por Stanley Kelleman en su libro «anatomía Emocional» Ed. Desclè de Boubuar.

\*\*\* La Marcha Nórdica tiene varias variantes. Yo me refiero a la técnica ALFA 247, porque trabaja sobre el eje y con excelencia biomecánica.

---

---

---

## Yoga con Pelota Anatómica



En la práctica del Yoga, una de las cosas esenciales es un equilibrio entre sthira-sukha, esto es, entre la firmeza y el abandono, lo que marca una cualidad de sensibilidad y atención extraordinario y evita, de paso, el riesgo de lesión.

Hacemos Yoga siempre desde una escucha profunda que nos permite percibir con claridad el límite, el nuestro, y poderlo acompañar amorosamente para que se vaya haciendo cada vez más silencioso.

A todo esto lo llamamos AUTORREGULACIÓN, una manera de hacer prudente y respetuosa con el propio cuerpo. Acercarnos a la postura progresivamente, por etapas, buscando la intensidad adecuada. A veces, haciendo una variante de la postura de referencia, otras aflojando la tensión de las piernas o los brazos, de la misma manera que el cocinero añade algo más de sal o de agua para encontrar el punto justo de sabor.

Esta autorregulación también la podemos hacer con elementos externos. Una silla puede facilitarnos mantener la vertical adecuada, una cinta, sujetarnos de los pies a los que no llegamos. La pared, por otro lado, puede permitirnos un abordaje a posturas invertidas con más seguridad; el cojín adoptar una posición más estable que permita ampliar la respiración con menos esfuerzo. Y así, con infinidad de elementos que podemos tener a nuestro alcance.

La pelota anatómica es un gran elemento que nos permite trabajar las posturas, muchas de ellas en descarga. Podemos abrazar a ella para relajarnos; dejarnos caer de espaldas para soltar la tensión posterior; rodar sobre ella para tonificar brazos y glúteos, un sinfín de posibilidades.

Utilizar diferentes elementos en la práctica de âsana no implica perder un ápice de la concentración, sensibilidad y presencia que aplicamos habitualmente. Un

medio es sólo eso, un puente que nos facilita acercarnos a nuestro objetivo, sin caer en un exceso de tecnicismo ni en una banalización de la práctica. La técnica en su justa medida como cuando utilizamos una cuchara para comer la sopa, hasta el punto que la cuchara se vuelve invisible y sólo queda el sabor cálido y aromático en la boca.

Por Julián Peragón

---

---

### **Resumen musculatura cintura escapular**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/05/Resumen-Músculos-Escapular.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

### **Miniserie: Sukhâsana**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/03/Sukhasana.pdf>

Julián Peragón

---

---

### **Calentamiento: Fuerza en abdomen**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Fuerza\\_Abdomen.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Fuerza_Abdomen.pdf)

Àlex Costa

---

---

### **Calentamiento: flexibilidad de caderas**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Flexibilidad\\_caderas.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Flexibilidad_caderas.pdf)

Àlex Costa

---

---

### **Serie Global CIPRÉS**

Ver en JPG,

**[Serie Global CIPRÉS](#)**

Por Julián Peragón

---

---

### **Anatomía: Esternocleidomastoideo**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/01/esternocleidomastoideo.pdf>

Por Àlex Costa

---