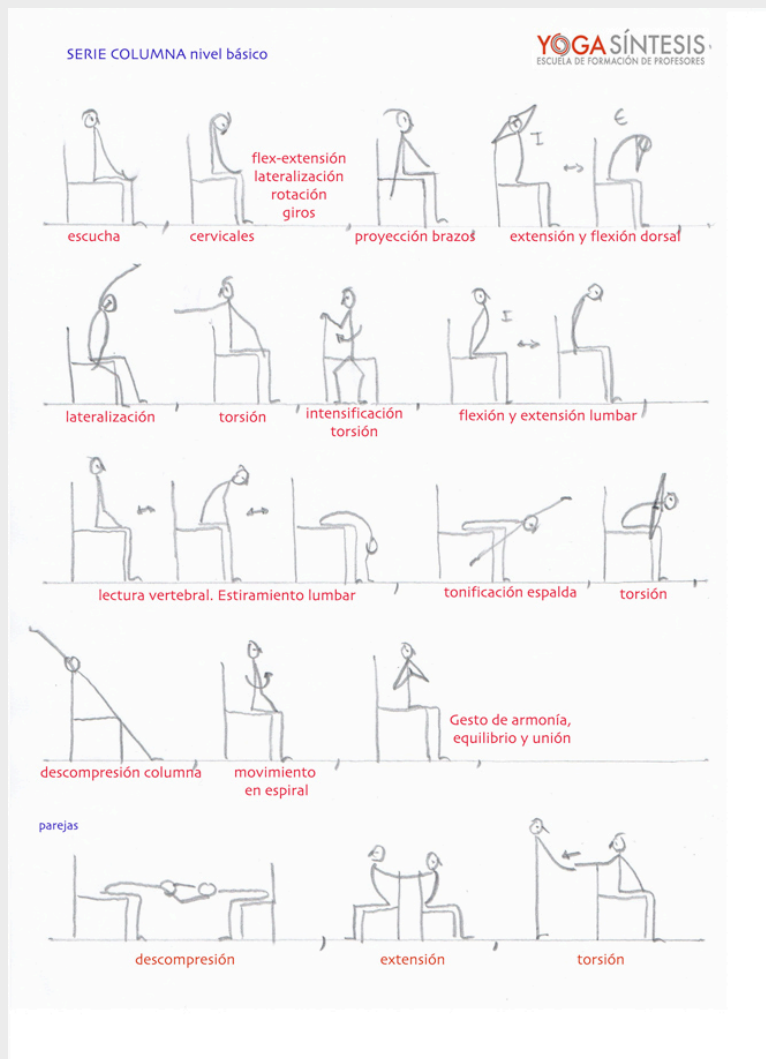
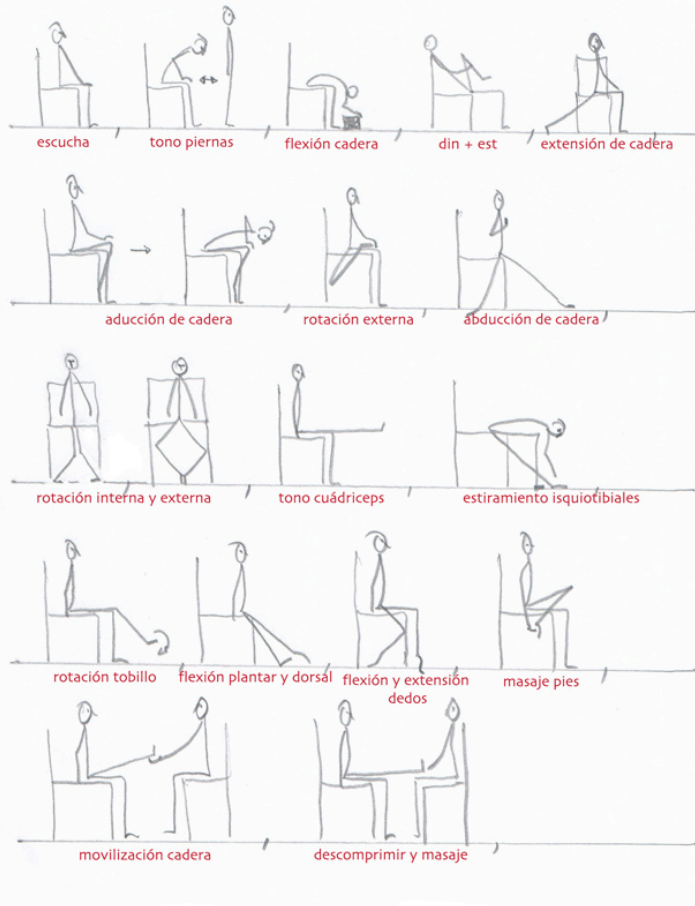


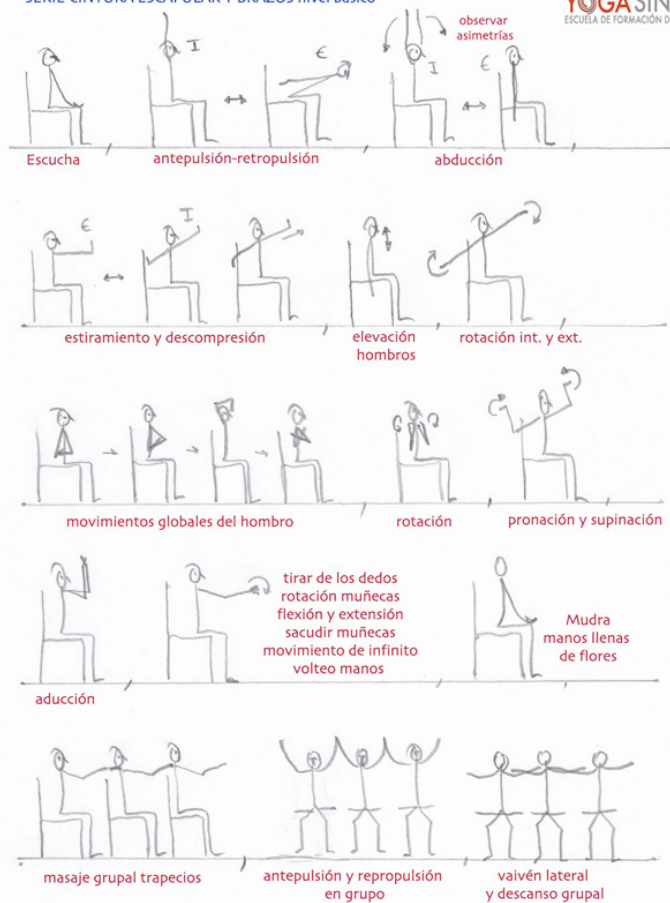
Yoga en Silla: Serie columna. Nivel básico



Yoga en Silla: Serie cintura pélvica y piernas. Nivel básico



Yoga en silla. Serie cintura escapular y brazos. Nivel básico



Chakras: preguntas centro Muladhara

PRIMER CHAKRA: MULADHARA

- ¿Te has enfrentado a situaciones límite? ¿has reaccionado con claridad y contundencia? ¿cómo está tu instinto de supervivencia? ¿sabes defenderte? ¿ha flaqueado tu voluntad de vivir alguna vez?
- ¿Te sientes seguro/a en la vida? ¿estás conectado con la realidad? ¿sientes que tus pies están enraizados cuando caminas y tus

piernas te sostienen con fuerza? ¿has sufrido de depresión alguna vez?

- ¿Te sientes acogido por tu grupo social? ¿participas de los ritos sociales que cohesionan o te sientes a menudo en rebeldía contra lo establecido? ¿eres leal a los grupos en que participas? ¿es importante el honor para ti?

- ¿Es importante la familia para ti? ¿qué creencias has heredado y cuáles de ellas transmites a tus hijos?

Julián Peragón

Chakras: preguntas centro Svadhistana

SEGUNDO CHAKRA: SVADHISTHANA

- ¿Te sientes en armonía con tu sexualidad? ¿reconoces tu deseo y eres capaz de pedir lo que necesitas sin complejos? ¿tes has sentido utilizado/a en la relación sexual? ¿tienes en cuenta el deseo del otro, respetas sus límites o llegas a la manipulación? ¿Te sientes atractivo/a sexualmente?

- ¿Hay miedo a la violación o a la impotencia? ¿sientes que fácilmente entras en cualquier adicción?

- ¿Eres una persona que le gusta dominar en

la relación con el otro, o te sientes habitualmente dominado/a? ¿Te atrae el poder que da el dinero? ¿tienes miedo a la pobreza?

- ¿Sientes tu pelvis bloqueada? ¿bailas con fluidez de movimiento?

Julián Peragón

Chakras: preguntas del centro Manipura

PREGUNTAS DEL CENTRO MANIPURA

- Manipura es un centro de poder personal. ¿Te sientes débil o fuerte en la relación con el mundo? ¿Te asusta asumir responsabilidades o eres hiperresponsable?
- ¿Necesitas la aprobación de los demás? ¿qué haces para conseguirla? ¿eres sincero/a?
- ¿Tienes compulsión en criticar a los demás por lo que hacen mal? ¿te afectan demasiado las críticas de los demás? ¿culpas a los demás para protegerte?
- ¿Si tienes claro tus objetivos, eres capaz de trabajar duro y de ser disciplinado/a?
- ¿Sientes bloqueo en el diafragma, tensión

en la boca del estómago?

Julián Peragón

Chakras: preguntas centro Anahata

CUARTO CHAKRA: ANAHATA

- Anahata tiene que ver con el mundo afectivo, en este sentido, ¿te proteges emocionalmente? ¿tienes miedo al compromiso? ¿tienes miedo a la traición en el amor?
- ¿Pasas del amor al odio con facilidad? ¿Te cuesta perdonar? ¿Qué haces cuando te sientes herido emocionalmente? ¿Sientes a veces opresión en el pecho?
- ¿Sientes que estás preparado para escuchar a otra persona en profundidad? ¿Puedes sostener y acompañar el sufrimiento y el duelo del otro, o tratas de evitarlo? ¿crees que eres una persona compasiva?
- ¿Pones armonía y belleza en tu vida?

Julián Peragón

Chakras: Preguntas



PRIMER CHAKRA: MULADHARA

- ¿Te has enfrentado a situaciones límite? ¿has reaccionado con claridad y contundencia? ¿cómo está tu instinto de supervivencia? ¿sabes defenderte? ¿ha flaqueado tu voluntad de vivir alguna vez?
- ¿Te sientes seguro/a en la vida? ¿estás conectado con la realidad? ¿sientes que tus pies están enraizados cuando caminas y tus piernas te sostienen con fuerza? ¿has sufrido depresión alguna vez?
- ¿Te sientes acogido por tu grupo social? ¿participas de los ritos sociales que cohesionan o te sientes a menudo en rebeldía contra lo establecido? ¿eres leal a los grupos en que participas? ¿es importante el honor para ti?
- ¿Es importante la familia para ti? ¿qué creencias has heredado y cuáles de ellas transmites a tus hijos?

SEGUNDO CHAKRA: SVADHISTHANA

- ¿Te sientes en armonía con tu sexualidad? ¿reconoces tu deseo y eres capaz de pedir lo que necesitas sin complejos? ¿te has sentido utilizado/a en la relación sexual? ¿tienes en cuenta el deseo del otro, respetas sus límites o llegas a la manipulación? ¿Te sientes atractivo/a

sexualmente?

- ¿Hay miedo a la violación o a la impotencia? ¿sientes que fácilmente entras en cualquier adicción?
- ¿Eres una persona que le gusta dominar en la relación con el otro, o te sientes habitualmente dominado/a? ¿Te atrae el poder que da el dinero? ¿tienes miedo a la pobreza?
- ¿Sientes tu pelvis bloqueada? ¿bailas con fluidez de movimiento?

TERCER CHAKRA: MANIPURA

- ¿Te sientes débil o fuerte en la relación con el mundo? ¿Te asusta asumir responsabilidades o eres hiperresponsable?
- ¿Necesitas la aprobación de los demás? ¿qué haces para conseguirla? ¿eres sincero/a?
- ¿Tienes compulsión en criticar a los demás por lo que hacen mal? ¿te afectan demasiado las críticas de los demás? ¿culpas a los demás para protegerte?
- ¿Si tienes claro tus objetivos, eres capaz de trabajar duro y de ser disciplinado/a?
- ¿Sientes bloqueo en el diafragma, tensión en la boca del estómago?

CUARTO CHAKRA: ANAHATA

- ¿Te proteges emocionalmente? ¿tienes

miedo al compromiso? ¿tienes miedo a la traición en el amor?

- ¿Pasas del amor al odio con facilidad? ¿Te cuesta perdonar? ¿Qué haces cuando te sientes herido emocionalmente? ¿Sientes a veces opresión en el pecho?
- ¿Sientes que estás preparado para escuchar a otra persona en profundidad? ¿Puedes sostener y acompañar el sufrimiento y el duelo del otro, o tratas de evitarlo? ¿crees que eres una persona compasiva?
- ¿Pones armonía y belleza en tu vida?

QUINTO CHAKRA: VISHUDHA

- ¿Tienes problemas de comunicación? ¿Puedes expresar lo que piensas o te sueles morder la lengua?
- ¿Tu discurso es claro o enrevesado? ¿utilizas la mentira para enmascarar, suavizar o negar la realidad?
- ¿Te sientes fuerte para tomar tus decisiones? ¿te sientes con autoridad o tus decisiones son cuestionadas fácilmente?
- ¿Cómo está tu fuerza de voluntad? ¿hay un exceso de control? ¿me siento dominado o intento dominar a otras personas?
- ¿Sientes tu cuello rígido, dolor de hombros?

SEXTO CHAKRA: AJNA

- ¿Eres una persona intuitiva? ¿te dejas

llevar por tu orientación interior? ¿tienes problemas para discriminar ante las situaciones?

- ¿Has evaluado tus creencias? ¿te consideras una persona sabia? ¿eres capaz de evitar los juicios limitantes?
- ¿Te quedas atrapado en los detalles o eres capaz de conectar con una visión más global? ¿puedes tomar perspectiva?
- ¿Te atreves a vivir el momento presente? ¿te asustan los cambios, perder seguridad?
- ¿Aplicas la creatividad a tu vida, trabajo y relaciones?

SÉPTIMO CHAKRA: SAHASRARA

- ¿Tienes necesidad de seguir algún camino espiritual? ¿hay necesidad de expresar gratitud por lo que va trayendo la vida?
- ¿Has profundizado en alguna vía meditativa? ¿tienes experiencias de conciencia acrecentada? ¿te sientes especial por tenerlas? ¿en caso contrario, qué te limita continuar con tu práctica meditativa?
- ¿Qué verdades espirituales son las que rigen tu vida?
- ¿Temes a la muerte? ¿has pasado por la noche oscura del alma perdiendo toda esperanza?

Julián Peragón

Meditación para niños



Los adultos, hoy en día, en nuestra sociedad, parece que nos hemos subido a un tiovivo que va a toda velocidad y que somos, la mayoría de las veces, incapaces de frenar. Este tiovivo está lleno de actividades y de responsabilidades, de proyectos con una agenda apretadísima. Bastaría, para salir de esa espiral, sentarse tranquilamente, cerrar los ojos y empezar a respirar con el vientre, saboreando cada sorbo de aire. Entonces el lago agitado de nuestra mente se iría calmando y podríamos ver el fondo. Esto es, en esencia, la meditación, la posibilidad

de poder descansar en lo hondo de lo que somos, aquello que ha permanecido a lo largo de toda nuestra biografía incondicionado.

Afortunadamente la mayoría de los niños suben al tiovivo del barrio pero no tienen todavía un tiovivo en su cabeza, están, por así decir, más conectados con su vitalidad, con sus pulsiones, en definitiva con su ser. Pero también es cierto que poco a poco vamos presionando al niño a través de la educación y a través de la cultura de masas a que rinda por encima de sus posibilidades, a que se adapte a nuestras expectativas y que se amolde a una sociedad que busca la productividad y un ocio compensatorio pero que genera frustración e insatisfacción. Vemos, cada vez más, niños hiperactivos, niños malhumorados, niños que van muy cansados del colegio a la actividad extraescolar, y de ésta a casa.

El Yoga y la meditación que hacemos con los niños no se parece en nada al que hace un adulto puesto que esta técnica milenaria intenta adaptarse a cada persona y a cada colectivo según su realidad, necesidades y expectativas. La actividad que tiene que hacer un jardinero no es la misma cuando la semilla está bajo tierra que cuando ha aparecido el primer brote o el arbusto está floreciendo, cada momento requiere un tratamiento adecuado. En este caso, el niño tiene que mejorar su psicomotricidad, tiene que descubrir su cuerpo, cultivar su conciencia sensorial, y muy importante, relacionarse con los otros niños a través del juego.

No está de más decir que el juego, especialmente para el niño, es el alma de su desarrollo como persona y es, de alguna

manera, una representación de la realidad que tarde o temprano tendrá que manejar. A través del juego se relaciona con un otro y encuentra la motivación para avanzar en sus propios límites. Es a través del relato como hilo conductor que introducimos ejercicios para movilizar el cuerpo, para ampliar la respiración y para potenciar la concentración.

Con la meditación aprendemos a parar nuestra mente que se parece, cada vez más, a un mono inquieto o a un caballo desbocado. Pero no basta con decir la palabra mágica stop porque apenas tiene efecto. Tendremos que recurrir a la estrategia, tendremos que torear el toro embravecido de nuestros pensamientos. Buscamos que el niño se dé cuenta que al igual que tenemos un cuerpo y que lo movemos según nuestra voluntad, también tenemos una mente y que ella es un gran instrumento para conocer la realidad pero que es posible que pueda seguir nuestros dictados.

Hay infinitos ejercicios que ayudarán al niño y a la niña a conocer su cuerpo y su mente, y a través de ellos empezará a escuchar con más profundidad lo que ocurre tanto dentro como fuera, no hay mayor placer que escuchar una música con todos los sentidos plenamente concentrados. Veamos algunos de ellos.

Caminar por la sala de trabajo corporal descalzos y en silencio, en todas direcciones, mientras se hacen algunos estiramientos y respiraciones es un buen punto de inicio. Si les pedimos que poco a poco vayan enlenteciendo el paso hasta que sientan cómo se apoya lentamente el talón, la planta, los dedos al dar cada paso. Si

les indicamos que levanten cada pie a cámara lenta como si fuera fotograma a fotograma estaremos trabajando la concentración, la respiración y el equilibrio, todo a la vez.

Podemos meditar con ellos si, una vez sentados con la espalda recta, les pedimos que cierren los ojos y que se concentren en el sonido más lejano que puedan, cualquier sonido que venga de más allá de la sala, la escuela, la calle, el barrio o el bosque. Y poco a poco vamos reconociendo los sonidos más y más cercanos hasta que escuchamos los que están en la sala, los que están alrededor nuestro, los que forman parte de nuestro cuerpo, los mismos sonidos de nuestra respiración, corazón o vientre. Con ello aprendemos a focalizar entre un sinfín de estímulos aquéllos que para nosotros son significativos.

En realidad, cada ejercicio de concentración o de meditación, provee una enseñanza de vida. Cuando le pedimos a los niños que cojan un montoncito de piedras pequeñas y que se las pongan a su lado izquierdo cuando estén sentados queremos también que enfoquen lo pequeño, lo pequeño que pasa desapercibido pero que tiene más importancia de lo que nos parece. La vida está hecha de pequeños momentos al igual que los grandes viajes están hechos de pequeños pasos. El ejercicio es muy sencillo, con la mano izquierda cogemos una piedrecita, podemos acompañar el gesto con una inspiración pero no es importante. Entonces enfocamos delante nuestro esa piedrecita y vemos su forma, su color, sus manchitas. Después la cogemos con la mano derecha y la depositamos al lado contrario al espirar, y así con cada piedra hasta

agotar el montoncito. En el montoncito todas las piedras parecen iguales pero cuando las enfocamos cada una es original, irrepetible, al igual que cada momento de la vida.

Enfocar lo pequeño es importante para el niño pero enfocar lo grande también. La meditación con las estrellas es extraordinaria. Hay incontables estrellas, millones y millones. Entender, aunque de forma muy elemental, la distancia que nos separan de ellas y el tiempo que viaja la luz a través del espacio hasta llegar a nosotros nos ayuda a entender mejor la fragilidad de la vida, la inmensidad del universo. Tumbados en el suelo bien abrigados intentamos enfocar una estrella y percibimos el color de la estrella, el titilar de su luz imaginando todo el tiempo que ha tardado en llegar hasta nosotros. En realidad un momento especial.

Hay que entender lo pequeño y lo grande, pero también lo mediano. La meditación del corazón es íntima y es cálida. En parejas, uno tumbado boca arriba y el otro acurrucado dejando la oreja en medio del pecho del compañero o compañera. Poco a poco escuchamos el ritmo del corazón, la sístole y la diástole, el sonido que se acelera o se enlentece, la respiración acompañada. Todo corazón tiene su música, parece decirnos algo, incansable, bombea la sabia de la vida que pasa por nuestras arterias y tal vez, nos recuerda, ese otro corazón que escuchamos buena parte de nuestra vida intrauterina.

De alguna manera todos los niños hemos meditado cuando rastreábamos la orilla del mar para conseguir conchas vacías, o nos perdíamos en el bosque otoñal para

encontrar hojas grandes y pequeñas, amarillas y rojizas. La naturaleza del niño se puede entretener en la gota que cae desde el tejado experimentando casi en su propio cuerpo las ondas concéntricas que provoca en el charco. Todos hemos jugado con las nubes y sus formas, contando los colores del arcoiris, siguiendo el rastro de hormigas hasta el hormiguero.

Pero no nos confundamos, la meditación en el adulto tiene una función de derribo, de aquellas estructuras del carácter que nos separan de la totalidad y que nos impiden la profundidad de lo que somos. En el niño la meditación es curiosidad y es aprendizaje, es reconstrucción de una estructura que se está solidificando, eso sí, con materiales nuevos, sensibles, casi me atrevería a decir, orgánicos. Es a través de la experimentación que el niño descubre su identidad en concordancia con lo que le rodea y no es extraño que su cuerpo y sus sentidos, el juego con los demás, la interrelación con la naturaleza sean los principales protagonistas.

Julián Peragón

Afirmaciones en los chakras

MEDITACIÓN CON LAS AFIRMACIONES DE LOS CHAKRAS por Julián Peragón de la Escuela Yoga Síntesis



EXPLICACIÓN PREVIA:

Utilizamos los chakras o centros de energía como soportes para realizar un trabajo interior ya sea corporal, energético o espiritual. Corresponden a las siete dimensiones que configura todo lo que somos y que podríamos resumir en cuerpo, mente y espíritu.

Cada centro de energía representa un estadio evolutivo que puede estar en un estado de equilibrio o también manifestar un cierto grado de disfunción. La alteración en uno de ellos puede afectar al resto del sistema lastrando nuestra salud, claridad o plenitud. De ahí la necesidad de reconocer su alteración y la de buscar su sanación. Para sanar estas dimensiones tal vez tengamos que asentar una verdad fundamental en cada una de ellas. Las afirmaciones nos ayudan a equilibrar ese Yo que duda o que tiene miedo, que se vanagloria o está confuso en cada una de las dimensiones.

La técnica es bien sencilla, inspiramos en el chakra y al espirar repetimos la afirmación correspondiente. Lo ideal es repetirlo mentalmente pero también puedes hacerlo susurrado. En el audio sonará una campana pero puedes permanecer largo rato

en cada uno de los chakras hasta que acabe tu meditación.

MEDITACIÓN:

(Tres campanadas)

Adoptas una postura cómoda con la columna vertical. Haces un gesto de respeto que te ayuda a interiorizarte y realizas una mudrâ con las manos para recordar lo esencial en la meditación.

Primera afirmación Muladhâra (perineo)

YO EXISTO

Has nacido. Estás en este mundo. La vida te ha traído. Eres fruto de una trayectoria de vida que va desde el origen, la primera célula hasta tus antepasados recientes. Lo agradeces. Existes porque ha habido una confluencia en la evolución. La vida quiere que estés aquí. Existes y eres real. No hay lugar para la depresión, para las dudas, para la queja o para la insatisfacción. La repetición del YO EXISTO te alinea con la existencia y te lleva a colaborar con ella.

Inspira y repites YO EXISTO

(Campanada y silencio)

Segunda afirmación en Svadhisthâna (bajo vientre)

YO SIENTO

No sólo existes sino que estás vivo. Tienes

un cuerpo sensible. Tienes la capacidad de tener placer con el que te expandes pero también de experimentar el dolor que te ayuda a protegerte. Tienes un mundo pasional y tu deseo te mueve como un motor de vida. Te sientes inclinado hacia las cosas y las personas. Tu sexualidad te abre a una dimensión de satisfacción. Al repetir YO SIENTO desarrollas la sensibilidad que cuida la vida, la existencia.

Inspira y repites YO SIENTO

(Campanada y silencio)

Tercera afirmación en Manipura (plexo solar en abdomen)

YO PUEDO

Existes, sientes y también puedes. Puedes moverte y puedes construir un mundo con tus manos. Encuentras obstáculos pero tienes manos, inteligencia, estrategias, paciencia y determinación para superarlos. Todos estamos limitados pero tenemos capacidades impresionantes. Querer es poder, la pereza se apoya demasiado en la búsqueda de la estabilidad. La vida requiere un esfuerzo. Tu poder disuelve la frustración. Al repetir YO PUEDO ganas seguridad, confianza y poder personal.

Inspira y repites YO PUEDO

(Campanada y silencio)

Cuarta afirmación en Anahata (centro del pecho)

YO AMO

Puedes construir una casa pero esa casa es para vivirla, para vincularte con otros, para desarrollar unos afectos. Vives en la sociedad y tienes una red de relaciones que permiten expresar tus sentimientos. El amor te libera del odio, de la envidia, de la soledad y del sufrimiento. Al repetir YO AMO te da fuerzas para seguir adelante, para transformarte.

Inspira y repites YO AMO

(Campanada y silencio)

Quinta afirmación en Vishudha (base del cuello)

YO EXPRESO

Al nombrar lo que te rodea eres creador. A medida que vas hablando vas desplegando un mundo subjetivo que poco a poco coge cuerpo en tanto que lo comparte con otros y que termina muchas veces haciéndose realidad. Al expresar lo que sientes, lo que piensas, lo que sabes, lo que quieres, lo que sueñas estás actualizando tu vida. Al repetir YO EXPRESO das coherencia a lo que media entre lo que eres y la vida real que vives.

Inspira y repites YO EXPRESO

(Campanada y silencio)

Sexta afirmación en Ajña (entrecejo)

YO VEO

Las palabras abren tu camino pero después es tu alma la que sobrevuela el horizonte de la vida. Ven tus ojos y mira tu inteligencia, pero la tradición nos recuerda que el que ve (con mayúsculas) es la persona sabia. Ver es ver más allá de la superficie, es tocar el fondo de las cosas, hacerle hablar a la piedra y a la nube, en la comprensión de que todo tiene voz porque todo es sagrado. Al repetir YO VEO disuelves la ignorancia que nubla tu conciencia.

Inspira y repites YO VEO

(Campanada y silencio)

Séptima afirmación en Sahasrara (parte superior de la cabeza)

YO SOY

El yo soy es sin calificativos. Tu eres la esencia pero no la forma. No eres ni alto ni bajo, ni hombre ni mujer, ni joven ni viejo. Eres lo que sostiene la vida, lo que está fuera del tiempo y del espacio, lo que contiene toda experiencia. Al repetir YO SOY conectas con el ser puro, la conciencia absoluta y la dicha imperecedera.

Inspira y repites YO SOY

(Campanada y silencio)

Date el tiempo para acabar tu meditación. Haces un gesto de agradecimiento y estiras tu cuerpo lentamente. Si necesitas apuntar algún insight que has tenido durante es espacio meditativo.

Gracias por compartir estos momentos de

meditación todos juntos. Om Shanti.
