

YS Relajación del Cuerpo Energético

Relajación del Cuerpo Energético

- Por cuerpo energético podemos entender la vida que nutre nuestro cuerpo físico, desde la fisiología hasta los canales sutiles que la gran mayoría de tradiciones antiguas han rastreado.
- Recorrer el cuerpo minuciosamente desde arriba hasta abajo, por delante y por detrás, discerniendo las zonas calientes de las frías, las duras de las blandas, las sensibles de las insensibles, nos ayuda a equilibrar todo el cuerpo y permitir así su autorregulación, hasta ir encontrando una notable sensación de calidez.
- Más allá de la musculatura se encuentran nuestros órganos e intentar percibir el movimiento interno del peristaltismo, la contracción y dilatación de los pulmones, los latidos del corazón y el envite de la sangre por todo el cuerpo, nos permite apreciar su vitalidad. Lo más importante es ir sensibilizándonos progresivamente a esa energía. Ésta se manifiesta a veces como vibración, hormigueo, calor o frescor, entre otras sensaciones, y además tiene ritmos y mareas variadas, con sus altos y bajos. Entonces es posible distinguir zonas con una gran carga energética, así como su movimiento sutil.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

YS Meditación en la conciencia sensorial

Meditación en la Conciencia Sensorial

Una vez hemos conseguido una postura estable e inmóvil, en esta segunda etapa meditativa hemos de recorrer meticulosamente nuestro cuerpo para tener una conciencia sensorial y energética. Por la parte anterior, recorreremos frente y rostro, manos y brazos, pecho y abdomen, piernas y pies.

Por la parte posterior, piernas y nalgas, espalda y hombros, cervicales y superficie de la cabeza. Y no nos olvidamos de las partes internas: cerebro, interior de la nariz, de los oídos, garganta, pulmones, corazón, hígado, páncreas, intestinos delgado y grueso, riñones, órganos de reproducción, etc.

A medida que vamos avanzando centímetro a centímetro, focalizándonos en cada parte del cuerpo, intentamos despertar una mayor carga energética y abrir el espacio a la sensibilización. Si nos encontramos con zonas doloridas, tensas o insensibles, procuramos relajar la zona, “respirar” el dolor sin tensarnos más y desapegarnos de las sensaciones.

Julián Peragón
Meditación Síntesis
Editorial Acanto

YS PRANAYAMA Nadi sôdhana

Miniserie de prânâyâma para vigorizar y calmar la mente.

- Podemos sentarnos en postura de vajrâsana o de alguna variante suave de padmâsana
 - Buscar una verticalidad flexible
 - Empezamos siempre con la **escucha de nuestra respiración**. ¿Dónde sentimos la respiración, cuál es su profundidad, el ritmo, etc?
 - Dejamos que la respiración nos vaya ayudando a interiorizarnos
 - Un ejercicio breve que nos ayude a desbloquear la respiración como **Shitali**, la respiración refrescante en la que se inspira a través de la boca con la lengua enrollada.
 - Hacemos **Nadi sôdhana**, la respiración alterna (x9). En este prânâyâma inspiramos por la marina izquierda mientras tapamos la derecha, espiramos por la derecha, inspiramos por la derecha y espiramos por la izquierda, completando un ciclo que consiste en dos respiraciones completas.
 - Volvemos al silencio que nos conecta directamente con la meditación
-
-

Anatomía: Musculatura del Pecho

Ver en PDF:

- [Musculatura del pecho](#)

Por Aidana Gómez

Anatomía: Musculatura del cuello y la cabeza

Ver en PDF:

- [Musculatura del cuello y la cabeza](#)

Por Aidana Gómez

Anatomía: Musculatura Mitad Postero Superior del tronco

Ver en PDF:

- [Trapezio, Angular del omóplato, Romboides, Redondo mayor y Serrato posterior](#)

Por Aidana Gómez

Anatomía: Abdominales

Ver en PDF:

- [Abdominales](#)

Por Aidana Gómez

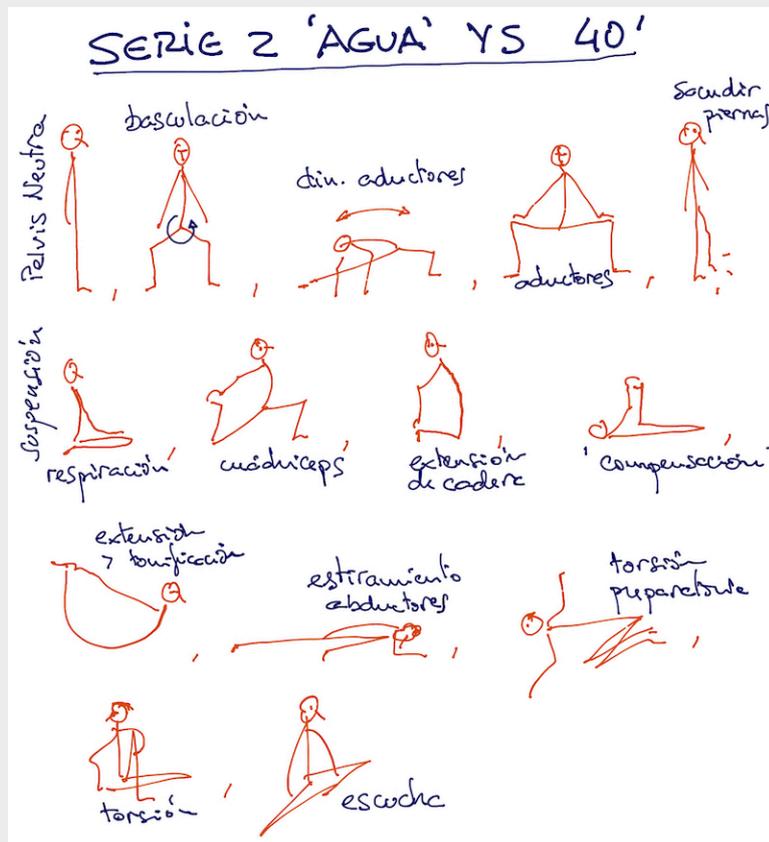
Anatomía: Diafragmas y psoas

Ver en pdf:

[Diafragmas y psoas](#)

Por Aidana Gómez

Serie Yoga Síntesis AGUA



ESCUCHA 2 YS 5'

Escucha del cuerpo energético

- Busca, en primer lugar, la estática del cuerpo, la alineación de los segmentos corporales. Con un buen apoyo y una correcta verticalidad, sin esfuerzo.
 - Atiende al estado general del cuerpo. Percibe tu VITALIDAD en este momento.
 - Observa cualquier movimiento energético del cuerpo como cambios en la temperatura, vibración, hormigueo, magnetismo, sensibilidad, etc
 - Percibe si estás en una marea energética alta o baja. Y qué reacción natural surge si de ahorrar energía o gastarla.
 - ¿En qué zonas sientes el movimiento energético?
 - ¿En qué puntos sientes un bloqueo al flujo de la energía? Lleva la respiración consciente a esos puntos.
 - ¿Qué sensación general tienes ante los movimientos de la energía en tu cuerpo?
 - No olvides escuchar el resto de cuerpos que nos habitan y de ir hacia la globalidad y la unidad del Ser.
-