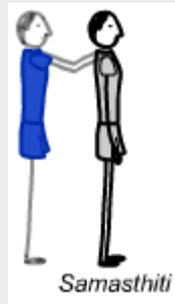


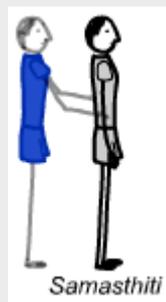
Serie Yoga experiencia: yoga de abandono

YOGA DE ABANDONO

1. Toma de conciencia



2. Reseguir columna



Sentir los hombros, los apoyos del cuerpo.
Puntos de atención, sacro y occipital.

3. Confianza



4. Descansar sobre la espalda



Caer hacia atrás. Movimiento abandonado de
extensión.

Escucha respiratoria: vientre / lumbares

5. Lluvia de golpecitos



6. Balanceo hacia delante



A lo largo de la columna. Aflojar toda la cintura.

Escucha respiratoria: pecho / dorsales

7. Masaje cervical



8. Proyección



Subir friccionando la espalda. De toda la espalda.

9. Deslizar



10. Sensibilización de los sentidos



Todo el cuerpo hasta quedar boca arriba.
Escucha cabeza, ojos, oídos con las manos.

11. Abrazar piernas contra el pecho



12. Descomprimir



Manos sobre el corazón. Después, mecimiento lumbar con círculos de las piernas. Zona sacro lumbar.

13. Para abrir los espacios intervertebrales



14. Favoreciendo la inversión



Escucha viente y cervicales una vez tumbados. Y el retorno venoso hacia el corazón.

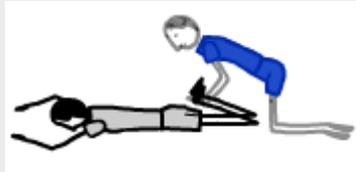
15. Masaje de mecimiento



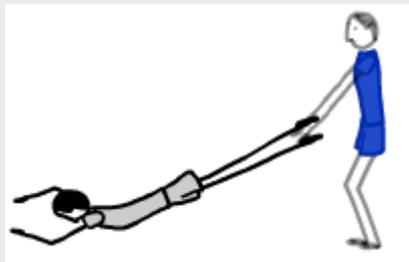
16. Torsión en abandono



17. Talones a nalgas



18. Extensión



De la parte baja de la columna.

19. Masaje



20. Reseguir el perfil del cuerpo



Zona sacro-lumbar. Despedida cogiendo las manos.

Julian Peragón

Serie Yoga estilos: Rishikesh

SERIE YOGA RISHIKESH (NORTE INDIA)

¿Por qué este esquema?

SARVANGASANA **HALASANA** **MATSYASANA** **PASCHIMATTANASANA** **BHUJANGASANA**
SHALABASANA **DHANURASANA** **ARDHA MATSYENDRASANA** **SHIRSASANA** **PADMASANA**

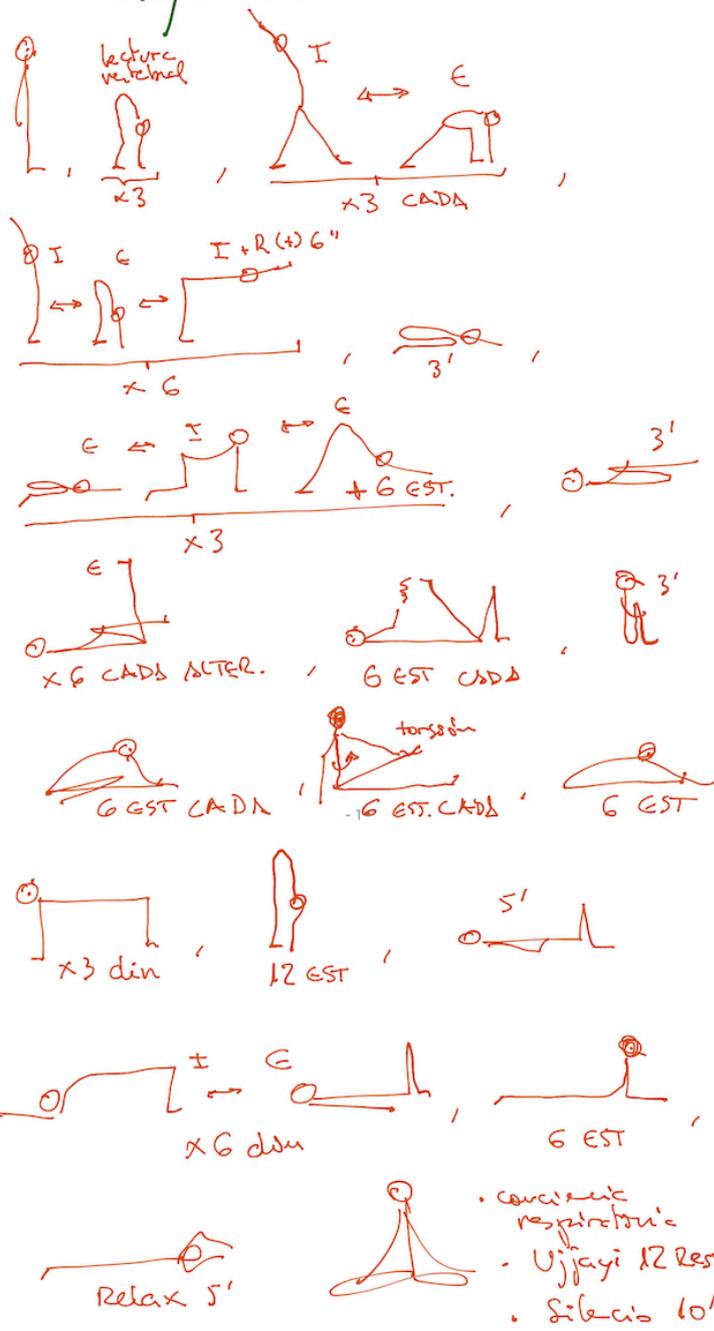
- **SHIRSASANA** Mantiene un equilibrio estable, la columna se coloca en su eje. Se produce una calma profunda de la mente.
- **SARVANGASANA** Contrarresta los efectos negativos de la gravedad. Favorece el retorno sanguíneo. Libera las ramificaciones nerviosas del cuello. Presión sobre la tiroides que regula el metabolismo. Antiestrés.
- **HALASANA** Intensifica la postura anterior. Estiramiento más intenso cervico-dorsal. Respiración abdominal. Tono diafragmático.
- **MATSYASANA** Contrapostura para el cuello. Ahora se abre la respiración en la caja torácica y clavicular. Vientre estirado.
- **PASCHIMATTANASANA** Vientre comprimido que facilita Uddiyana Bandha. Gran estiramiento posterior, especialmente en piernas y zona lumbar.
- **BHUJANGASANA** Contrapostura a la anterior. Apertura dorsal. Tono en musculatura alta.
- **SHALABASANA** Complemento. Tono en musculatura baja posterior, glúteos y piernas.
- **DHANURASANA** Combina las dos posturas anteriores.
- **ARDHA MATSYENDRASANA** Después de todas las flexiones, volvemos a dar tono a la columna para preparar la postura de meditación.
- **PADMASANA** De alguna manera toda la serie tiene como objetivo llegar a esta posición estable, relajado y con la mente calma.

En la serie Rishikesh nos encontramos con una visión profundamente energética (y mucho menos postural). Se trata de movilizar y dar apertura a los centros energéticos o chakras.

- Es una serie hecha con el apoyo de Bandhas (cierres energéticos) y Mudras (gestos simbólicos).
- Está adaptada al cuerpo y mentalidad india. Nosotros hemos hecho una adaptación suave y con menos tiempo de inmovilidad.
- Hay mucha menos progresión o calentamiento del que podríamos necesitar aquí en Europa, con nuestro cuerpo y mentalidad.
- Sentimos que hay demasiada carga sobre las lumbares o sobre las cervicales. Excesivas posiciones de extensión sobre una cadena posterior muscular que está hipertensa de por sí. Criticada por las técnicas corporales occidentales porque no respeta la naturalidad del cuerpo, sin darse cuenta que el discurso de la serie es energético y es correcto sino se saca de su contexto de realización.
- Suele ser una serie bastante estática, las fases dinámicas no se contemplan. En realidad esta serie forma parte de una cosmovisión india de una espiritualidad extática.
- Rishikesh es una localidad en las faldas del Himalaya donde aparece el Ganges con toda su fuerza. Lugar de concentración de Ashrams. Zona de retiros espirituales.

SERIE ESTILO VINIYOGA

objetivo: *ottanāsava*

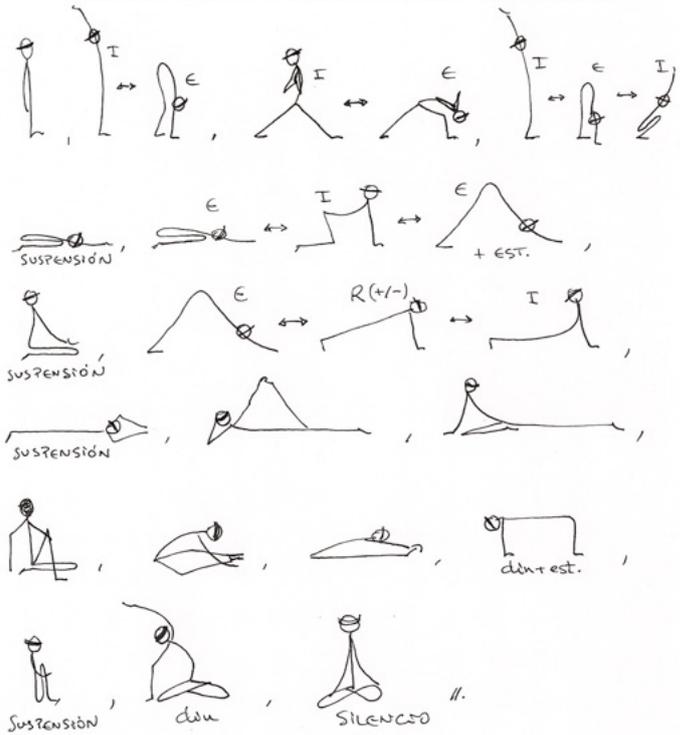


Serie Yoga experiencia: ojos vendados

Habitualmente hacemos la práctica del Yoga en grupo con los ojos cerrados, salvo para ver las indicaciones que nos brinda nuestro profesor/a. Sabemos que los ojos cerrados facilitan la interiorización porque nos alejan de los múltiples estímulos que acontecen fuera de nosotros, aunque, claro está, podemos practicar con los ojos abiertos si no supone distracción y si queremos asegurarnos de estar presentes en la realidad que nos envuelve.

No obstante, la práctica en grupo tiene una dificultad añadida y es que con el rabillo del ojo observamos y controlamos lo que pasa a nuestro alrededor. La competitividad nos afecta aunque no queramos porque está demasiado instalada en el núcleo de nuestro carácter. Ponernos una venda y no ver pero tampoco ser vistos ofrece un descanso a esa sutil comparativa además de permitir un trabajo sobre la coordinación de nuestro cuerpo y el desarrollo de una mayor sensibilidad.

SERIE DE SENSIBILIZACIÓN. OJOS CERRADOS

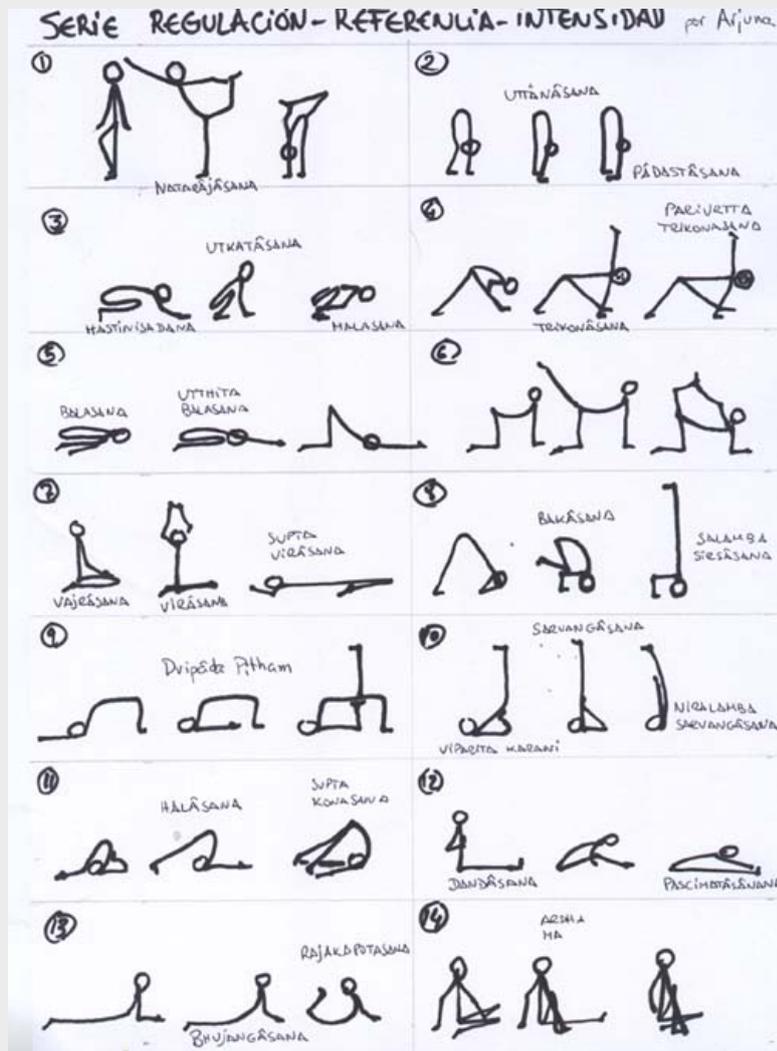


Julián Peragón

Serie Global 16, tres intensidades

- Me gustaría proponer esta serie para comprender mejor los diferentes niveles de intensidad que podemos marcar en diferentes posturas para que cada uno encuentre mejor su equilibrio sthira-sukha. A la vez es otra forma de progresar dentro de una serie para abordar la más alta intensidad pasando por fases previas. Esto nos lleva también a la comprensión de la necesidad de repetición para vivenciar la postura más

profundamente después de haberla ensayado en las posturas previas. A esta serie le falta el principio y el final de escucha y algunos pasos previos que ya se recordarán en su momento.



Julián Peragón

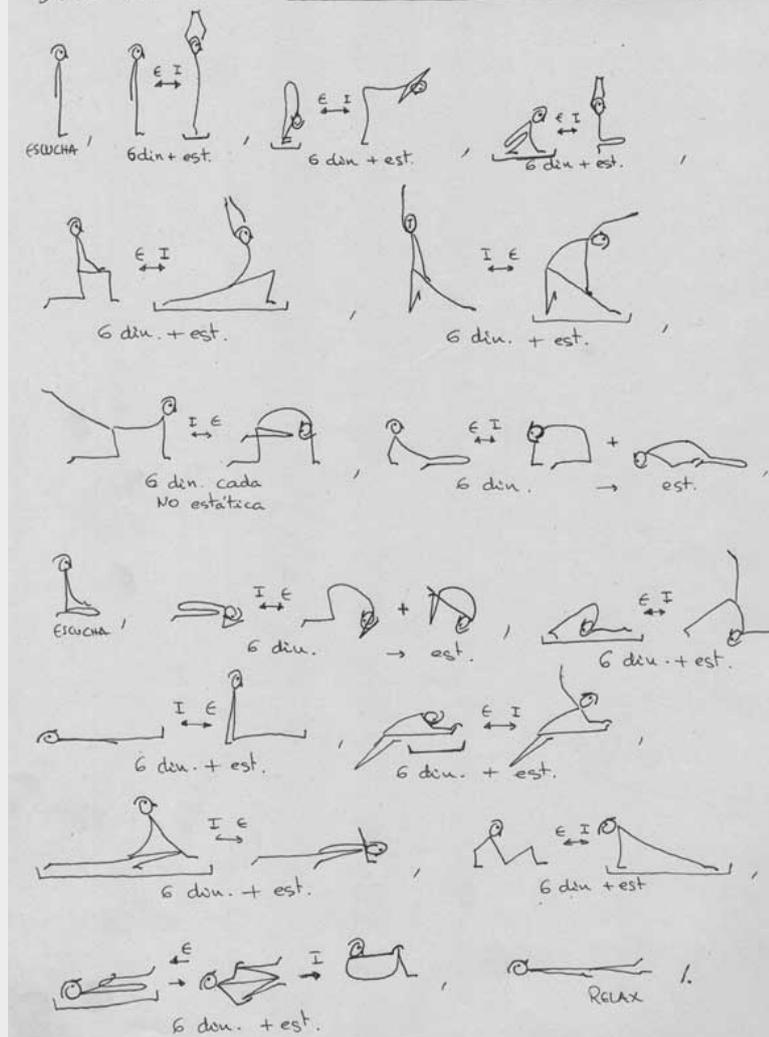
Serie Global 15, oración

Está claro que Yoga es Unión y que toda práctica debería tenerlo en cuenta. No hacemos Yoga sólo para tener un cuerpo flexible y una musculatura tónica sino para hacer un viaje hacia dentro. Salir de la ignorancia y buscar la luz de la consciencia requiere de entrada estar receptivos a esa revolución interna. Orar, en todo caso, es hablar con lo más íntimo que hay en nosotros, abrir las ventanas de nuestra edificio estrecho y oscuro. Hacer Yoga invocando para que aparezca la comprensión en nuestra realidad. Quizá, entre muchos, Atmanjali mudra es un gesto directo hacia esa oración interna. Se dirige hacia el cumplimiento de un deseo de corazón, armoniza las polaridades que hay en nosotros y nos provee paz.



Serie Global 14, de lo dinámico a lo estático

Sabemos que el Yoga, su práctica, apunta a la contemplación. En esa orientación hacia un fin elevado nos encontramos con samadhi, una experiencia extática. Esa quietud interna se refleja en la movilidad externa. Tal vez por eso entendemos que âsana se establece en la inmovilidad cuando las condiciones internas así lo requieren. Forzar lo estático en el cuerpo a través de la postura sería absurdo, es la experiencia la que tienen que ir por delante. Cuando nuestro punto de partida es la agitación necesitamos un proceso gradual para ir encontrando una calma, una presencia. Es aquí donde nos parece que entra en juego la postura hecha de forma dinámica. El movimiento lento y preciso es un ancla para la dispersión de la mente. Es una pauta de atención para estar presente en el cuerpo. El movimiento dinámico y repetitivo prepara además la musculatura del cuerpo, la apertura articular, la fluidez de la respiración. Nos deja tiempo, por así decir, para ir encontrando el punto de la postura inmóvil. Cuanto menos expertos somos o más rígidos nos encontramos, la versión dinámica de la postura es la más adecuada. Con el tiempo podremos ir a lo estático de forma más fluida.

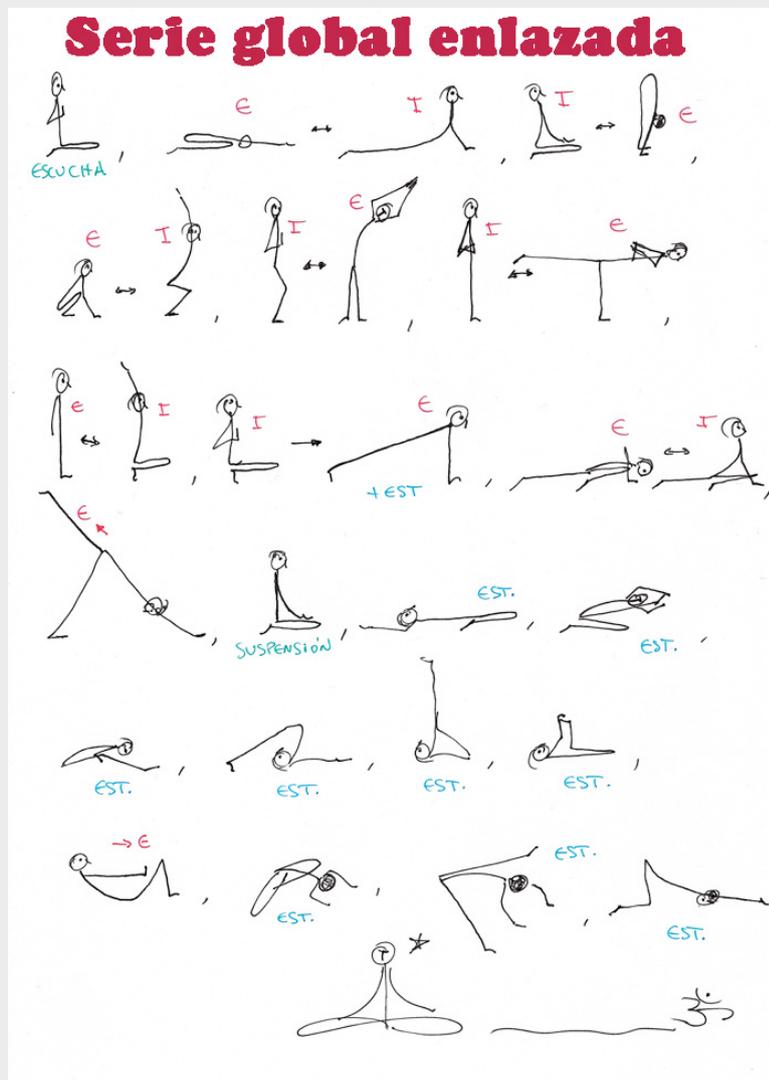


Julián Peragón

Serie Global 13, enlazada

- A la hora de practicar no podemos ser rígidos porque las circunstancias cambian. Es posible que tengamos suficiente tiempo pero también que el tiempo sea escaso. Además a veces necesitamos un tiempo lento

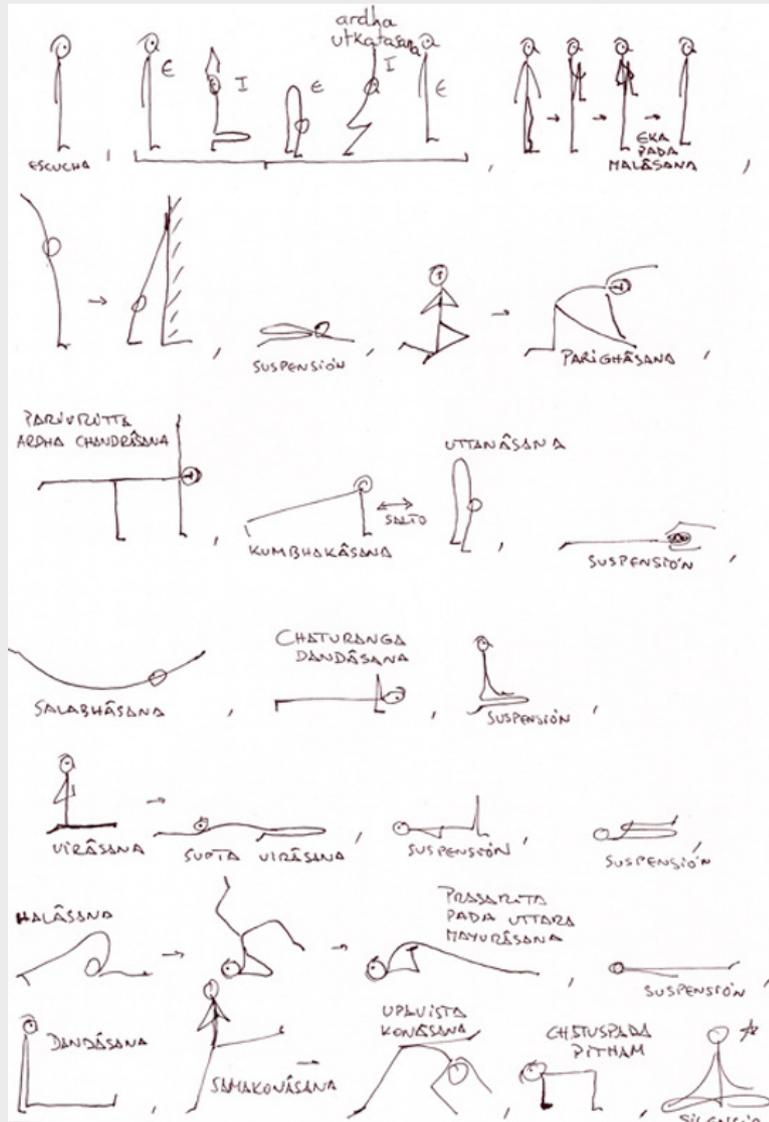
al practicar y otras, una mayor dinámica. Esta serie que os presento permite un triple enfoque. Por un lado, un acento en la respiración y en la dinámica de la misma postura, esto es, cambiamos en cada respiración, mantenemos una secuencia. Esto nos podrá llevar a un segundo enfoque donde lo importante será llegar y permanecer en la estática. Por último, tenemos una dinámica amplia que abarca toda la serie y que podemos hacer de una forma fluída si tenemos poco tiempo o queremos intensificar el aspecto aeróbico.



Julián Peragón

Yoga Social: Yoga para jóvenes

- A veces necesitamos salir de nuestra rutina de práctica de yoga. Necesitamos probar otras posturas y otros movimientos. Es importante saber también cómo nos relacionamos de nuevo con el esfuerzo y cómo manejamos nuestro límite. Es importante no hacerse daño porque ahimsa es la ley sagrada del yoga pero aquí, en el equilibrio sthira-sukha, no somos tan estrictos. Veréis que he puesto bastantes posturas de suspensión que hacen de compensación a una práctica más intensa. Cierto que esta práctica para los más jóvenes puede que no sea «intensa» ya que formaría parte del yoga que podemos aplicar a su naturaleza.



Julián Peragón

Serie Global 12, cantando Om

- Recuerdo a mi primer profesor de Yoga que nos hacía algunas veces cantar Om mientras hacíamos âsanas. Resulta que su profesor lo utilizaba como método de corrección. Si la postura no era estable, los apoyos bien establecidos y la vertical bien conseguida

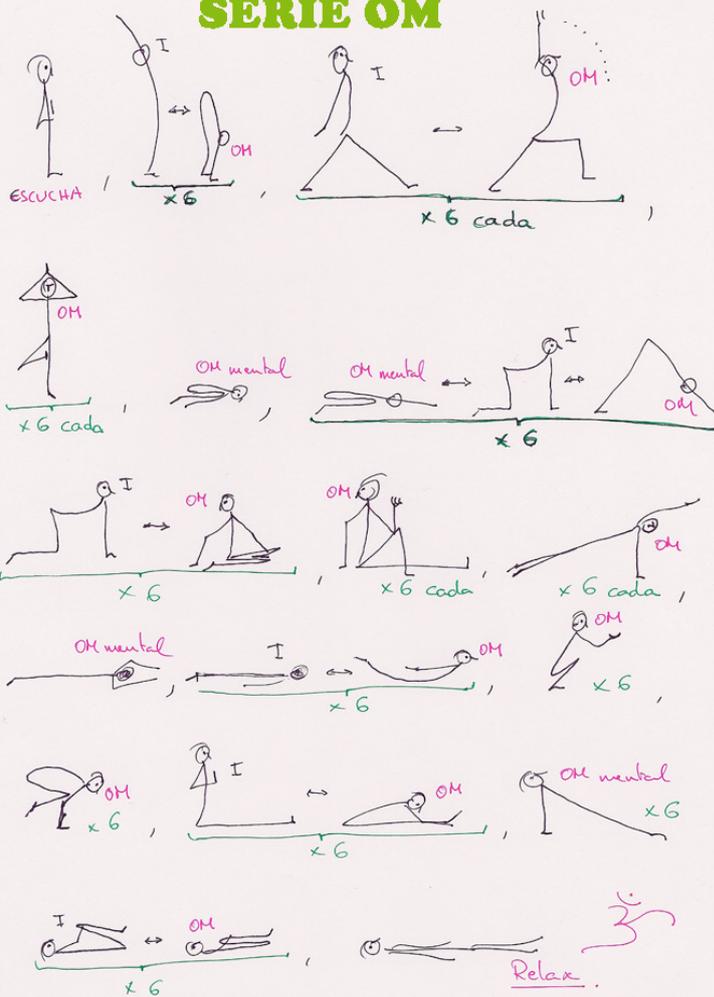
la respiración no tenía suficiente fuelle y, lógicamente, el Om no tenía la plenitud que le correspondía.

Yo mismo en los momentos en que me siento más devocional en mi práctica canto el Om (u otro mantra) y me doy cuenta que mi respiración se alarga además de sentirme más centrado y conectado.

Os propongo esta experiencia de serie global cantando o susurrando el pranava Om. Deberíamos moderar nuestra expresión del mantra para no crear una cacofonía en la sala. Basta con susurrarlo para que nuestras respiración se alargue y la vibración penetre en todo nuestro cuerpo-mente.

Om es el mantra principal y sagrado en el hinduismo y el budismo por lo que se incluye en la mayoría de los mantras. Es el sonido primordial cuya vibración sostiene todo el universo. Es la expresión de Brahman. En sánscrito se escribe AUM y simbólicamente representa la trimurti, los tres Vedas, la tierra-atmósfera-cielo, es decir, toda división trinitaria de la realidad.

SERIE OM



Julián Peragón