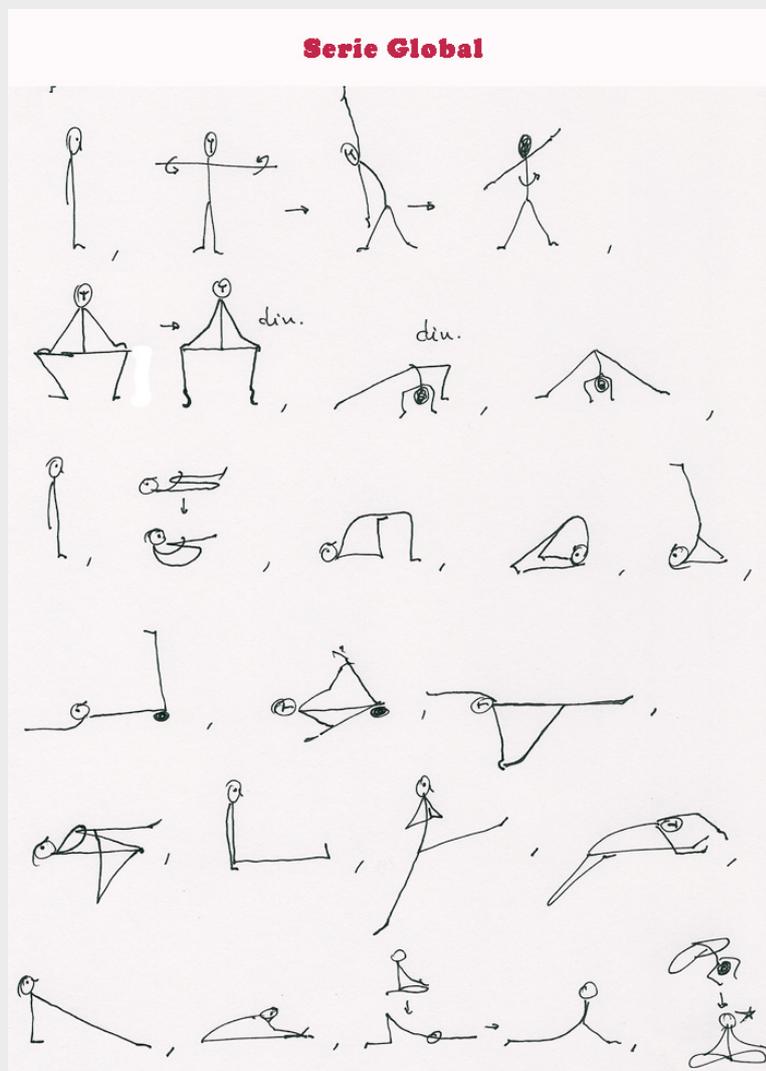


Serie Global 10, con movimiento

Como siempre en una serie global intentamos trabajar en todos los sentidos, movimientos y gravedades. Pero hay que destacar que en lo profundo una serie global sólo es una plataforma para reencontrar la armonía en el vivir. Que nuestra vida también sea global y que haya una imbricación entre trabajo y ocio, familia y amigos, soledad y reencuentro con otros. Sólo así el Yoga recobra su pleno sentido.



Julián Peragón

Serie Global 1, lenta

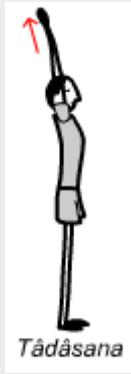
SERIE GLOBAL, LENTA

1. Escucha



2. Calentamiento columna vertebral





3. Movimiento brazos



4. Sacudir piernas



5. Equilibrio



Vrikāsana

6. Suspensión, escucha



7. Movilizar la espalda



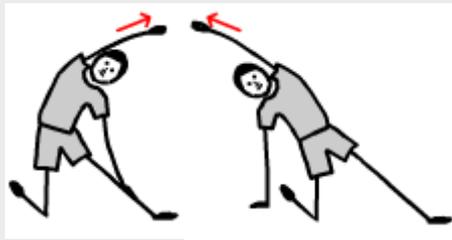
8. Tendón Aquiles



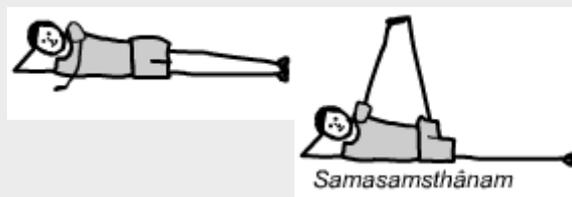
9. Suspensión



10. Estiramiento lateral



11. Estiramiento aductores



12. Relax



13. Suspensión



14. Aductores



15. Abdominales



16. Proyección



17. Estiramiento posterior



18. Extensión



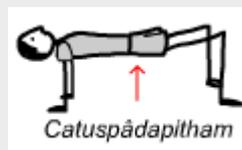
19. Flexión



20. Flexión



21. Extensión



22. Torsión



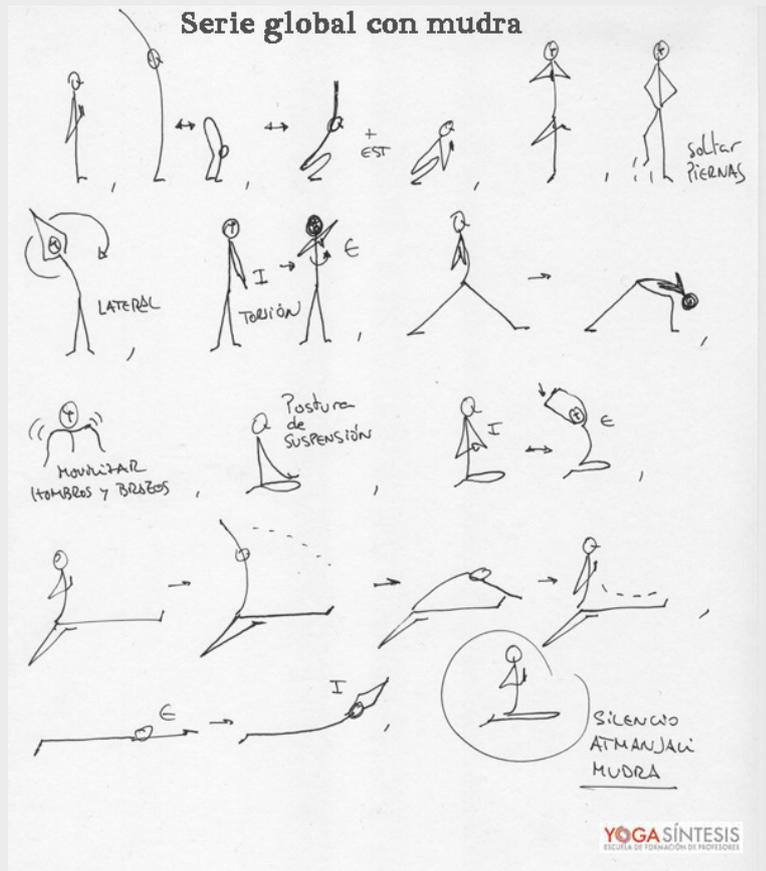
23. Meditación



Julián Peragón

Serie Global 8, con atmanjali mudra

En esta pequeña serie he querido rescatar la presencia del mudra en casi todas las posturas. Es, por supuesto, una invitación a indagar en un yoga más devocional. Las características de Atmanjali mudra la tenéis en un archivo paralelo que os coloco debajo.



Julián Peragón

Serie: Respiración Abdominal

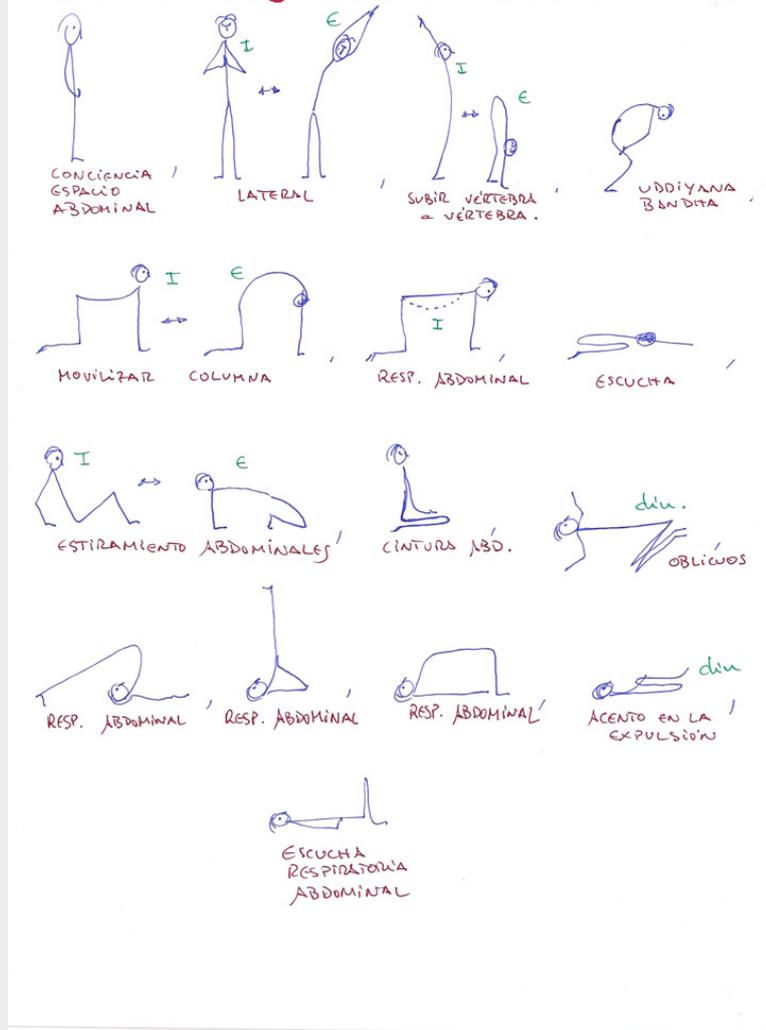
El abdomen es el centro de gravedad de nuestro cuerpo y, lógicamente, acusa muchas tensiones especialmente a nivel postural. La respiración baja que llamamos abdominal se ve limitada por unos abdominales excesivamente tónicos y a menudo por una posición de la pelvis en retroversión. Además de otros elementos posturales y la costumbre de llevar ropa muy ajustada está claro que el diafragma no tiene espacio para su expansión. Necesitamos tomar

conciencia de nuestra basculación de la pelvis y debemos quitar tensión de todo el espacio muscular abdominal. Los abdominales tienen que tener una cierta capacidad de flexibilidad para poderse dilatar en cada respiración.

Otra de las disfunciones en esta zona son unos abdominales faltos de tono y una posición de la pelvis en anteversión. El problema de esta posición es que el diafragma en su expansión no encuentra suficiente resistencia para ensancharse hacia lo ancho, a nivel costal. Deberíamos por tanto mantener un cierto tono abdominal en la parte baja. Este tono mantiene la posición de la pelvis en su lugar y evita un exceso de presión en el suelo pélvico.

La respiración abdominal es la respiración que con menos esfuerzo nos provee de una mayor oxigenación porque la base de los pulmones es más ancha y está más irrigada. La tendremos en cuenta cuando queremos relajarnos, cuando hay un exceso de tensión y también en espacios meditativos cuando lo que queremos es un estado de abandono.

Serie respiración abdominal



Julián Peragón

Serie: Respiración Costal

La zona costal en la respiración merece una atención especial. A menudo la sobrecarga en la zona dorsal, la zona torácica aún sin llegar a una cifosis declarada produce un enrollamiento de las costillas hacia delante

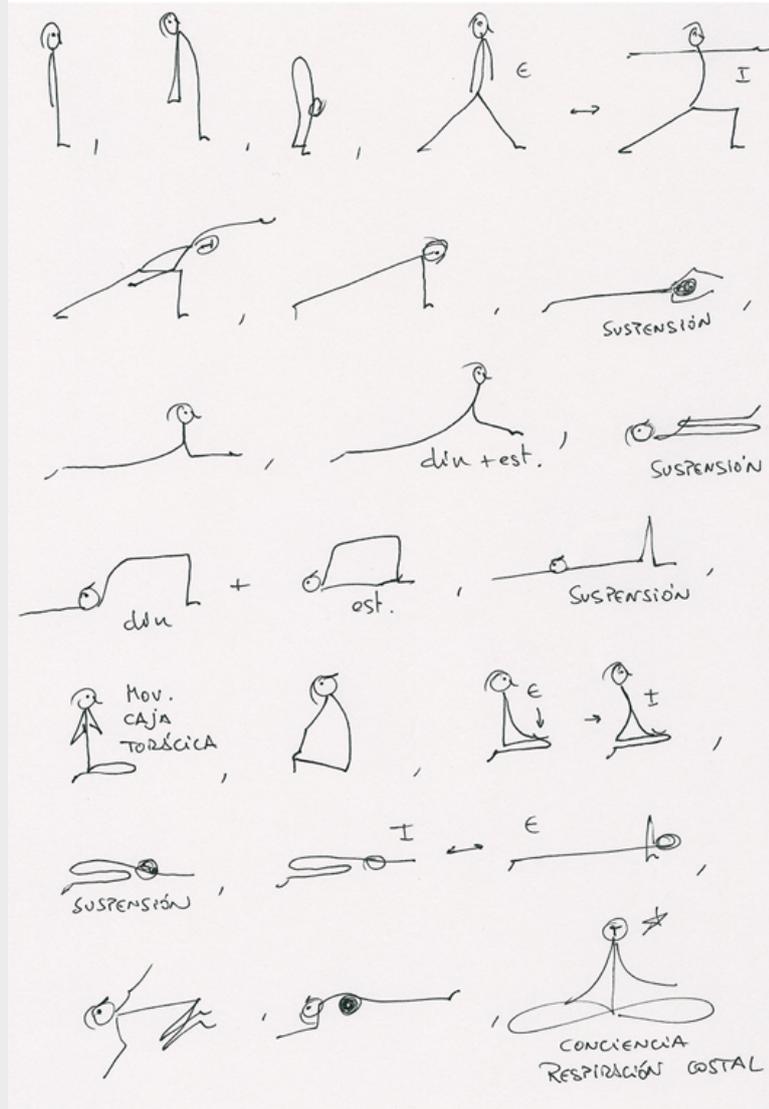
de tal manera que la musculatura intercostal queda acortada dificultando su expansión.

Otro elemento externo en la dificultad de movilizar esta zona respiratoria es la ropa ceñida especialmente los sujetadores que llevan las mujeres que presionan constantemente limitando su movimiento.

A un nivel más profundo personas que tienen una dominancia anterior y que tienden al cierre ya sea por componentes de timidez, introversión u otros factores del carácter tienden a no expandir el pecho. El hábito postural sobre la mesa de trabajo también puede favorecer este cierre.

Esta serie es una invitación a conectar con esta respiración sin esfuerzo y a estirar toda la musculatura de la zona. Comprender que la zona del pecho es una zona sensible emocionalmente nos dará claves para prestarle atención.

SERIE RESPIRACIÓN COSTAL



Julián Peragón

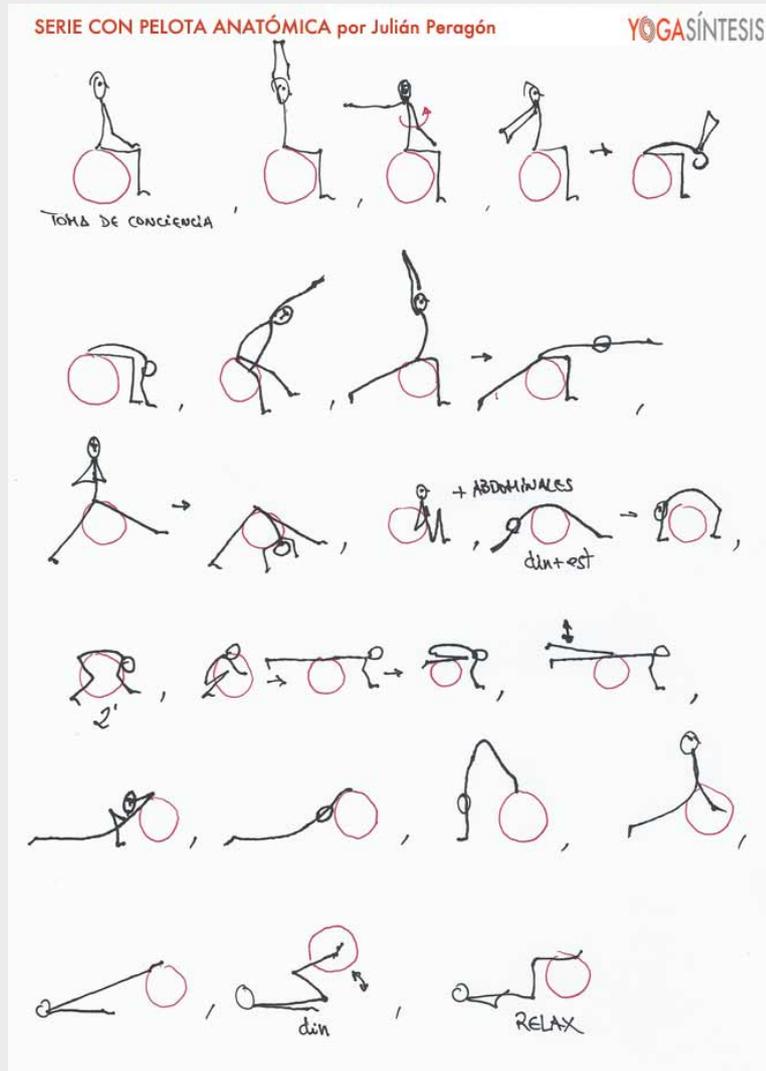
Serie: Respiración Clavicular

En la observación terapéutica vemos que las personas que suelen utilizar esta

respiración con la parte alta del tórax tienen dificultad para integrar armoniosamente la respiración abdominal y torácica. A menudo las personas con una problemática de asma o bronquitis suelen hacer un esfuerzo para que entre un volumen adecuado de aire en los pulmones y para ello elevan los hombros con toda la carga de tensión que ello supone. Para estas personas nos interesaría poder dar más amplitud a esta zona y quitar la tensión excesiva.

En otro sentido también tenemos que pensar en las personas que suelen respirar con la parte baja diafragmática o costal y no movilizan la parte clavicular. El ápice de los pulmones se moviliza menos y el intercambio gaseoso allí es menor. Una buena ventilación en la parte alta hace que energéticamente esa zona esté fuerte y sea menos propensa a infecciones pulmonares.

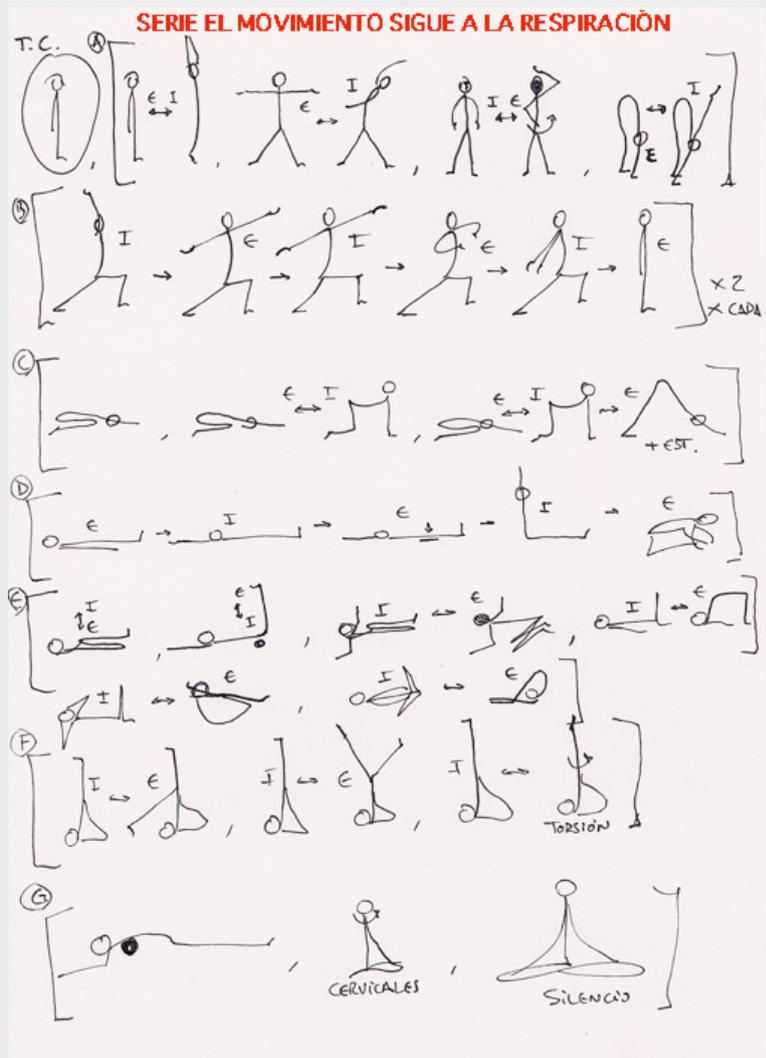
Trabajar sobre la respiración clavicular es trabajar también sobre la cintura escapular y sobre la movilización de las cervicales. Cuando hacemos una antepulsión de los brazos, éstos suben la caja torácica invitando a una mayor ampliación del tórax en la parte alta.



Serie: El movimiento sigue a la respiración

Podríamos decir que el movimiento en âsana es la antesala de la estática, de la quietud interior. El movimiento lento calma nuestra agitación y calienta y prepara las zonas implicadas en la postura elegida. No obstante, este movimiento debe tener corazón, debe ser hecho desde un ritmo natural, y ya sabemos que ese ritmo es la respiración. Por tanto, el movimiento tiene que seguir al movimiento interno de la

respiración, y no al revés, la llave maestra está en nuestro aliento.

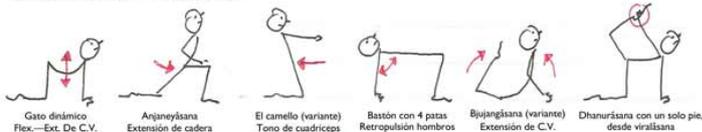


Por Julián Peragón

Serie: Dhanurâsana

Objetivo **Dhanurāsana** - Postura del arco

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



TOMA DE POSTURA



DESHACER LA POSTURA

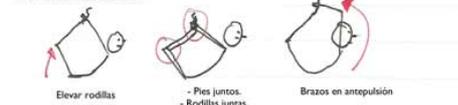
COMPENSACIÓN



ATORREGULACIÓN



INTENSIFICACIÓN



VARIANTES



PREPARA



[ver formato PDF](#)

Āsana: Dhanurāsana



Ver en PDF:

Dhanurâsana

Àlex Costa
