

yoga



en la escuela



INDICE

1-	PRÓLOGO	3
2-	BREVE HISTORIA DEL YOGA	5
3-	OBJETIVOS BÁSICOS DEL YOGA	10
4-	LA ACTITUD YÓGUICA.	11
5-	CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA.	12
6-	PAUTAS PEDAGÓGICAS	13
7-	SED COMO NIÑOS	14
8-	EL MOVIMIENTO - “PRANAKARMAN”	15
	8.1. Los karanas (pequeñas coreógrafías):	15
	“Suryanamaskar” , el saludo al sol	18
	8.2. Las movilizaciones energéticas	22
	8.3. La danza - la danza del giro	23
	8.4. El masaje relajante	30
9-	LA POSTURA -- “ASANA”	35
	9.1. Principios del ásana:	35
	- Principios estables	35
	- Principios evolutivos	45
	- Consideraciones generales del ásana	59
	- Efectos del ásana	61
	9.2. Estrategia de aplicación del ásana al niño	66
	9.3. Los 108 ásanas	67
10-	LA RESPIRACIÓN - “PRANAYAMA”	76
	10.1. Función y objetivos	76
	10.2. Siete técnicas respiratorias	80
	1- R. Abdominal - “Adhama Pranayama”	80
	2- R. Completa - “Raja Pranajama”	82
	3- R. Del Fuego - “Kapalabhati”	83
	4- R. Del fuelle - “Bastrika”	86
	5- R. Cuadrada - “Samavritti Pranayama”	88
	6- Biorrespiración	90
	7- R. De la paz - “Shanti Mudra”	92
11-	LA RELAJACIÓN	95
12-	LA CONCENTRACIÓN Y LA VISUALIZACIÓN	105
13-	LOS CUENTOS	111



1- PRÓLOGO

El Yoga es fundamentalmente una metodología eminentemente práctica enfocada a la consecución de la máxima armonía psico-física que un ser humano pueda alcanzar.

Si un niño comienza con la práctica del Yoga a una edad temprana, está poniendo sin él saberlo, unas bases sólidas para que en la edad adulta pueda florecer la felicidad y el bienestar en su vida. La práctica del Yoga te ayuda a tomar conciencia de lo que ocurre tanto en el exterior como en el interior del ser.

Los niños poseen capacidades extraordinarias pero la vegetación puede crecer de cualquier manera si no la trabajamos, es decir, si no enseñamos o inculcamos una serie de hábitos físicos y psíquicos saludables. Todas las disciplinas del Yoga son como el aire, el oxígeno, la luz y el agua que necesita una planta para que florezca.

El Yoga podrá ayudar al niño en varios planos:

En el plano físico:

- *Disminución de tensiones.*
- *Combate la fatiga.*
- *Mejora la elasticidad y la respiración.*
- *Activación armónica del funcionamiento orgánico.*
- *Reducción de los problemas de salud.*

En el plano emocional:

- *Se aprende a enfrentar situaciones difíciles y conflictivas.*
- *Armoniza y canaliza las emociones.*
- *Valor.*

En el plano relacional:

- *Desarrolla la comunicación grupal, la solidaridad y la amistad.*

En el plano psíquico:

- Desarrolla el poder de la creatividad.*
- *La imaginación.*
- *La visualización.*
- *La voluntad.*
- *Aumenta la confianza en uno mismo.*
- *Se aprende a entrar en contacto con tu yo íntimo.*
- *Se conecta con la fuente del entusiasmo y la alegría profunda.*

En el plano mental:

- *Aumenta la capacidad de concentración y atención sobre lo que se está haciendo.*
- *Desarrolla la memoria.*
- *Contribuye a mantener la mente lúcida, facilitando el aprendizaje.*
- *Armoniza mente y cuerpo.*
- *Autodominio de pensamientos, emociones y acciones.*

*La capacidad verbal que posee el adulto no la tiene el niño y por tanto si a los niños se les proporcionan posibilidades y herramientas para expresar lo que sienten internamente mediante movilizaciones, danzas, gestos y posturas físicas, su capacidad creativa, desarrollo mental y expresión afectiva aumentarán.
El Yoga dispone de dichas herramientas.*

Es normal que el niño experimente lagunas de atención, cambios de humor e hiperactividad. Los ásanas de equilibrio y las técnicas respiratorias aportan coordinación y concentración adecuada y serena.

El Yoga es una escuela de la vida y como tal aborda todos los aspectos de la evolución psico-física del ser humano:

- *Relajación, control del estrés, encarar pacíficamente las situaciones de tensión.*
- *Sueño sano y reparador.*
- *Visualización, imaginación.*
- *Amplía la concentración y confianza en uno mismo.*
- *Aumenta la salud integral.*
- *Reduce la tensión y la ansiedad.*
- *Autodisciplina.*
- *Firmeza muscular y elasticidad articular.*
- *Buenos hábitos posturales.*
- *Se aprende a utilizar los recursos propios internos y naturales, para enfrentar las situaciones de la vida cotidiana.*

El Yoga no es ni una religión, ni una secta y lo pueden practicar con toda tranquilidad personas con confesiones religiosas o sin ellas. De hecho cada vez se va integrando más en programas de salud de los diferentes países del mundo.

El Yoga no tiene nada que ver con el contorsionismo, ni con prácticas de ascetismo o mortificación física o mental.

Es una metodología y conjunto de técnicas mediante las cuales se pretende que el ser humano piense mejor, sienta mejor, actúe mejor, respire mejor, se relacione mejor, duerma mejor y disfrute más y mejor de la vida toda que nos rodea.

No se trata de vivir más o menos sino de que lo que vivas lo vivas al 100 % de tus posibilidades de felicidad y cuanto antes comience el ser humano a practicarlo tanto mejor.

En el yoga se vive la autodisciplina física, energética, emocional y mental. De esta forma el niño va despertando la paz, la armonía, la fortaleza, la seguridad en sí mismo, la voluntad, el valor y autocontrol sobre pensamientos, emociones y acciones.

Las definiciones que se le han podido dar al Yoga son muchas y diversas. Cada escuela utiliza la que más se integre con sus objetivos o finalidades.

*Está claro que hay un punto común del cual parten todas las definiciones y es que **Yoga se traduce por “unión”**, unión de lo que acostumbra estar disperso:*

Cuerpo-mente, alma individual-alma universal, energía solar-energía lunar o lo que es lo mismo masculina-femenina etc.

2- BREVE HISTORIA DEL YOGA

La Metodología del Yoga con todo su inmenso bagaje de técnicas y prácticas se desarrolló hace más de seis mil años en la India.

De forma global el Yoga es una palabra que acostumbra aplicarse a muchas de las sendas espirituales que tienen como objetivo la trascendencia y la liberación del ego del ser humano.

Posee paralelismos con muchas religiones y sendas espirituales como el Sufismo, cristianismo, judaísmo, chamanismo, taoísmo, budismo etc.

El yoga japonés es el zen. El yoga tibetano es el budismo Vajrayana, el yoga chino es el taoísmo o yoga taoísta y todos ellos vivencian similitudes con el yoga híndú.

Aunque el yoga sea una senda espiritual y esté basado en una filosofía sagrada de la antigüedad, que nació en la India, no por ello es obligatorio ni mucho menos, adoptar ninguna senda espiritual de la tradición. El Yoga es un sendero universal tan espléndido, tan integrador, tan comprensivo que puede abordarlo cualquier ser humano, cualquiera que sea su condición, su religión, su edad, su estatus, su profesión. Tanto sea joven o anciano, ateo o religioso, rico o pobre, pueden disponer de su práctica y metodología y disfrutar de sus beneficios.

La idea de que el Yoga pretende la perfecta unión del ser humano con lo Absoluto es una definición que ha asumido el Yoga preclásico, es decir, el yoga que se desarrolló hasta aproximadamente el año 100 antes de C. Y el yoga post-clásico que se desarrolló del siglo VII al XVIII después de C.

El Yoga preclásico tiene como máximo exponente de sus postulados el “Bhagavad Gita” escrito por Krishna 2500 años antes de C. aproximadamente.

Sin embargo el Yoga clásico que se expuso por medio de los yoga sutras de Patanjali y que osciló entre el año 100 antes de C. y el siglo VII después de C. se define como el desarrollo de la concentración en un objeto excluyendo los demás para poder llegar al conocimiento completo del mismo por medio de la identificación con él.

No obstante no se tienen datos precisos de cuando vivió Patanjali y menos de cuando recopiló los Yoga-sutras. Se habla de entre el siglo V y el II antes de C.



El yoga en la escuela

Los dravídicos y los arias.

Los dravídicos se denominan a los pobladores autóctonos de la India o todos los poblados del valle del Indo. 3000 años a. C. los dravídicos poseían ya una forma o sistema de gobierno avanzado y disponían también de técnicas de construcción bastante desarrolladas como para construir edificios de varias plantas.

No se conocen las causas de la degeneración de la civilización dravídica pero se presume que la invasión de los pueblos arios de las regiones del Asia central e Irán fueron determinantes.

La raza aria se calcula que cuenta con catorce mil años de antigüedad como mínimo.

Como dicen algunos historiadores eran descendientes de la civilización llamada Lemuria que se desarrolló en un continente desaparecido situado entre el océano Pacífico y el Indico.

Parte de esta raza aria vino a parar a la región europea poblando prácticamente casi todas las regiones del continente europeo. Es decir los arios hindúes y las razas europeas provienen de la misma raíz.

Los arios hablaban sánscrito. Su tez era blanca y de estatura alta.

A toda la tradición yóguica que ya existía en la India se añadió la invasión aria, hacia el 1500 a. C.

Su cultura de carácter guerrero les permitió dominar a los indios cuya cultura había evolucionado mucho para cuando fueron invadidos y dominados por los arios. Paralelamente a la fusión de las dos razas nacieron los Vedas y el Vedanta.



El Yoga es uno de los seis sistemas de filosofía india. Se fue transmitiendo de forma oral hasta la aparición de el Bhagavad Gita que aunque los historiadores se lo atribuyen al sabio Vyasa hay otras fuentes que consideramos más fidedignas que se lo atribuyen a Krishna, maestro de maestros de la India. Este texto forma parte del poema épico "Mahabharata". Seguidamente apareció el "Yoga Dharsana" más comunmente denominado: los Yoga-sutras de Patanjali.

El Bhagavad Gita habla del Yoga comunicando la relación que existe entre el ser humano o consciencia individual y la consciencia suprema universal.

Los Yoga-sutras sin embargo aporta métodos para conseguir los objetivos que propone el Bhagavad Gita. A lo largo de la historia del Yoga han sido miles los maestros , gurús, escritores, santos, eruditos que han aportado sus descubrimientos y han contribuido a la evolución del yoga contemporáneo.

Estructura cronológica del Yoga

3000 - 1500 a.C.	Civilización India.
1500 a. C.	Invasión aria y comienzo del período de los Vedas.
1500 - 1200 a. C.	Revelación del Rig Veda.
1200 - 500 a. C.	Máximo esplendor de los Vedas.
600 - 500 a. C.	Buda (príncipe Siddharta Gautama)
600 - 300 a. C.	Se redactan “Los Upanishads” El final de los vedas.
500 a. C.	Panini codifica el sánscrito.
500 - 300 a. C.	Aparece el Mahabharata con el Bhagavad Gita.
200 a. C.	Patanjali recopila los Yoga sutras.
100 a. C. - 700 d.C.	Yoga clásico.

LOS VEDAS

Los Upanishads o El Vedanta

El período védico comenzó alrededor del 1500 a.C.

El legado que dejó este período constituyó la base filosófica y epiritual del hinduismo. Dicho legado se conoce como los Vedas que se clasifican en cuatro categorías en base a su contenido y a su cronología:

1ª Samhitas (4 himnos)	Rig Veda (contiene la esencia de la filosofía védica)
	Yajur Veda
	Sama Veda
	Atharva Veda

2ª Brahmanas (1000 - 800 a. C.) - Interpretaciones en prosa de los textos más antiguos.

3ª Aranyakas - Simbolismo oculto de los rituales.

4ª Upanishads (800 - 300 a.C) - Constituyen la disciplina yóguica.

Su texto más importante es el Bhagavad Gita.

Los Vedas para los hindúes vienen a ser como el nuevo testamento para los cristianos o el Corán para los musulmanes.

Los samhitas védicos están considerados como la verdad divina revelada por Dios a los grandes santos hindúes de la antigüedad: los “rishis” (rishi significa prudente)

Estos textos se denominaron “Shruti” (lo que se capta a través del oído sutil y la visión sutil) y se distinguían así de los textos de la tradición posterior que se denominaron Smiriti (lo que la memoria ha podido retener).

Los Upanishads Aparecieron al final del período védico. Centro neurálgico del pensamiento hindú. Transmiten los conceptos básicos del

Supremo Brahman (Dios)

El Atman (el alma individual, el ser)

El Karma (la acción y sus efectos)

El moksha (la liberación)

El dhyana (la liberación a través de la meditación)

El jnana (el conocimiento)

Así aparecen los Puranas: relatos espirituales mitológicos con significado simbólico. Textos sagrados del hinduismo que relatan la creación , destrucción y renovación del Universo.

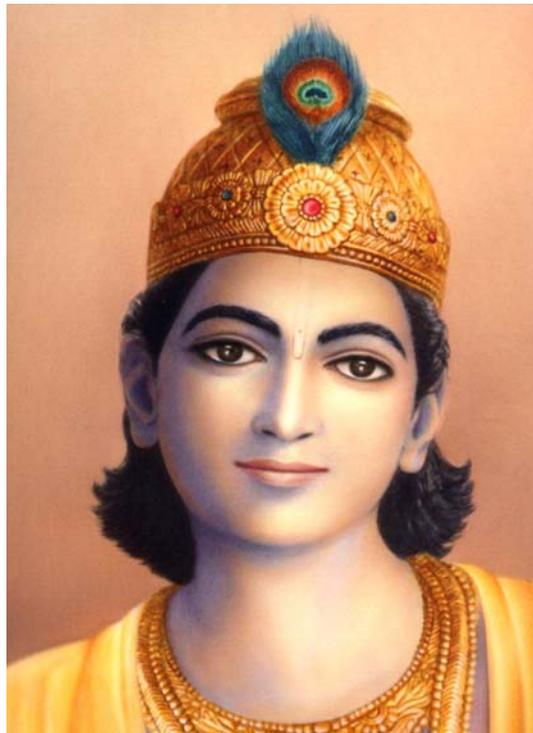
Los upanishads como última incorporación de los Vedas (el final de los vedas) recibe también el nombre de El Vedanta y engloban unos doscientos textos.

El Mahabharata está considerado como un Upanishads y dentro de él el Bhagavad Gita.

El Bhagavad Gita está considerado como uno de los mejores textos espirituales, uno de los más importantes que se han escrito en la historia de la humanidad.

El bhagavad Gita aparece hacia el siglo V a. C. aunque se calcula que fue escrito por Krishna 2500 a. C. aproximadamente.

Entre los siglos V y III a. C. se fue desarrollando la religión del hinduismo que adora a la trinidad Brahma, Vishnu y Shiva, el Creador, el Conservador y el Destructor. Es la misma simbología que la trinidad de los cristianos.



El Bhagavad Gita habla sobre las enseñanzas de Krishna que está considerado como una encarnación del Dios “Vishnu”. Bhagavad Gita significa “canto del Señor” y es el documento más importante del vishnuismo, una de las religiones más importantes de la India que adoran a Vishnu sobre todo en su forma de Krishna.

El Yoga contemporáneo acoge las enseñanzas de paz, iluminación y devoción que transmite Krishna y constituyen un ideal de realización para seres de la mayoría de las sendas espirituales y filosóficas existentes en el planeta.

El Bhagavad Gita trata como temas principales:

- ◆ *El “dharma”: El deber moral del ser humano, la virtud.*
- ◆ *El Karma: Trata del desprendimiento en la acción y las actitudes justas para la realización de todo acto, para alcanzar la armonía en todas sus dimensiones.*
- ◆ *El Bhakti: Cómo despertar la devoción para llegar a recibir la gracia suprema y conocer al Señor.*
- ◆ *El Gñana: El conocimiento de la realidad del ser y de su alma inmortal.*

Surgen a lo largo de la historia numerosas escuelas filosofía y corrientes del pensamiento con el afán de comprender y divulgar el sentido de la vida microcósmica y macro-cósmica. No obstante todas ellas respetan la tradición y revelación védica. Existen seis escuelas, darsanas o filosofías clásicas de la India: Mimansa- Vaiseshika- Nyaya-Samkya-Yoga y Vedanta.

El sánscrito

Es la lengua madre de la India y se la considera sagrada, porque representa los sonidos y tonalidades esenciales de la naturaleza de las cosas del mundo.

Lo hablaban los eruditos, intelectuales y la casta espiritual del país y por ello casi todas las obras literarias y filosóficas quedaron escritas en sánscrito.

El yogui Panini lo codificó hacia el año 500 a.C. Posteriormente el sánscrito derivó en varias lenguas vernáculas del país.

Literalmente sánscrito significa: “el habla de perfecta construcción”.

Es el lenguaje en el que se escriben y se pronuncian los mantras, textos sagrados, ásanas y pranayamas.

3- OBJETIVOS BÁSICOS DEL YOGA

Inicialmente en la disciplina yóguica se enseñan lo que llamamos las siete “erres”:

1ª Revitalizar

2ª Respirar

3ª Reír

4ª Relajar

5ª Renunciar al objeto del deseo

6ª Respetar todas las formas de vida

7ª Rendirse a la Voluntad del Divino

A parte de estos aspectos también con el Yoga:

- ◇ *Se despierta la expresión libre y consciente.*
- ◇ *Se ponen las condiciones para que el practicante aprenda a aceptar su realidad de vida, a comprenderla y a amarla.*
- ◇ *Se desarrolla la voluntad, la paciencia y la concentración.*
- ◇ *Se despierta la alegría y la creatividad.*
- ◇ *Se enseña a incorporar los pensamientos positivos.*
- ◇ *Aprendes a canalizar las emociones.*
- ◇ *Y también, finalmente aprendes a caminar, correr, sentarse, dormir y alimentarse adecuadamente.*

Se enseña en definitiva más a ser que a saber, tener y conquistar.

La sesión de Yoga en la escuela constituiría la integración de una actividad que llamamos la escuela de la vida en el aula, porque entendemos que el Yoga te ayuda a ser feliz, a descubrir la paz, la salud y la armonía en todos los aspectos existenciales del ser humano.



4- LA ACTITUD YÓGUICA

- * *No seas violento ante nadie, ni con el pensamiento, ni con la palabra, ni con la acción.*
- * *Manifiesta la verdad siempre sin crear violencia.*
- * *No te apropiés de lo que no es tuyo, respeta las propiedades ajenas.*
- * *No desperdicies la energía que dispones en actividades banales.*
- * *Elimina de tu vida todo aquello que consideres innecesario para tu equilibrio o bienestar.*
- * *Vive la pureza de pensamiento, emoción y acción. Purifica tu cuerpo con actividades sanas, no albergues emociones ni pensamientos oscuros o negativos.*
- * *Ten paciencia con todo y con todos y conténtate con lo que la vida te ha dado.*
- * *Realiza el esfuerzo consciente, justo y necesario, para mejorar, crecer y evolucionar. No te abandones a la dejadez, la abulia, la vagancia, la comodidad, el apoltronamiento, la desidia, el aburrimiento, la gula, la pereza o la inercia.*
- * *Investígate sin descanso para descubrir tu verdad en la vida y descubrir quién eres y para qué vives.*
- * *Respeto la naturaleza, el cosmos, el universo, y a esa Gran Fuerza Universal que ha permitido la creación en todos sus órdenes o niveles. No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti.*



5. CONSEJOS PARA LA PRACTICA

- * *Sonríe y vive siempre la alegría.*
- * *No practiques yoga con comida en el estómago. Guarda siempre dos horas después del desayuno y cuatro después de comer.*
- * *Practica siempre con ropa muy cómoda, confeccionada con tejido de algodón, lino, seda o lana, es decir, de fibras naturales y a ser posible de colores claros y alegres. Esto te ayudará a practicar con mayor energía y entusiasmo.*
- * *No te coloques objetos metálicos en el cuerpo: relojes, pulseras, brazaletes, collares, pearingings etc.*
- * *Calienta el cuerpo antes de comenzar, con ejercicios dinámicos, activos o masajes.*
- * *El espacio de la práctica debe estar limpio, aireado y tranquilo. No practiques al sol en las horas calientes.*
- * *Aliméntate de productos sanos y frescos. Come con tranquilidad y despacio, procurando evitar lo que se pueda las carnes y pescados, los alimentos refinados, el azúcar y el café.*
- * *Aprende a sentarte con las piernas cruzadas y la espalda erguida. De esta forma se agilizan las piernas y se mejoran el sistema nervioso y las circulación sanguínea.*
- * *Aprende a extender la columna vertebral. El Yoga considera que la columna vertebral es una continuación del cerebro. La mayor parte de los nervios del cuerpo pasan a través de la columna vertebral y están protegidos por ella. Los yoguis miden el envejecimiento por el estado de la columna vertebral. Conforme uno envejece, la columna vertebral se hace progresivamente más rígida, lo cual afecta tanto al cuerpo como a la mente. Una columna vertebral flexible resulta esencial para el mantenimiento de la vitalidad, la salud y la juventud.*
- * *Sólo se prohíbe una cosa: desanimarse.*
- * *Frecuencia para practicar yoga en el aula: Un mínimo de dos días a la semana, una hora cada día, incluyendo el período de relajación.*

6- PAUTAS PEDAGÓGICAS

Libertad, imaginación y creatividad no es lo mismo que dejar hacer lo que uno quiera. El profesor debe encontrar el camino intermedio entre firmeza y autoridad y la permisividad necesaria para que el niño pueda expresarse con confianza y desarrollar sus capacidades creativas y afectivas.

No se debe caer en el autoritarismo que puede ser consecuencia de debilidades internas o externas del profesor, poca preparación de las prácticas, carencia de experiencia o reiteradas proposiciones de ejercicios aburridos.

A la vez de disponer de una cierta flexibilidad mental para permitir un amplio margen de maniobra para el alumno.

En la enseñanza del Yoga es importante un principio que los yoguis le llaman Vinyasa Krama (progresión). El respeto por el nivel de desarrollo afectivo, mental y psico-motor del niño es muy importante. Adecuar las prácticas en función de sus capacidades o posibilidades.

Las prácticas deberán ser abordadas y combinadas desde sus dos polos:

- ✦ *Individuales -- grupales*
- ✦ *Dinámicas -- estáticas*
- ✦ *Agilidad -- fuerza*
- ✦ *Ejercicios técnicamente precisos -- ejercicios imaginativos
o de interpretación libre.*

★ *Es preciso saber esperar y disponer de paciencia en cuanto a la búsqueda de resultados inmediatos. En el yoga la mayor parte de los resultados son a largo plazo pero son seguros y duraderos.*

★ *No cargues “tintas” sobre un determinado tipo de ejercicios, porque los niños no disponen de gran poder de concentración.*

★ *Sé humilde, sencillo y cómplice del niño.*

★ *La práctica regular y consciente es lo que va a permitir abrir el cambio de conciencia en el niño y el desarrollo armónico de sus capacidades.*

★ *La formación e investigación continua del profesor es imprescindible para que la disciplina del yoga, con todo su bagaje de técnicas, métodos y prácticas, pueda transmitirla el mismo, con soltura y comodidad.*

★ *Por otra parte, la capacidad de adaptación del profesor a las circunstancias que los niños le planteen, es básica para que las clases constituyan experiencias de crecimiento tanto para los alumnos como para el profesor.*

- ★ *Al comparar entre ellos los ásanas, no resaltéis la competitividad, ni quien es el mejor, salvo la mejoría personal día tras día. No crear situaciones de competición. Potenciar la solidaridad y la amistad.*
- ★ *El mejor momento de la práctica es al comienzo de cada clase o en su defecto, al final.*

7- SED COMO NIÑOS

Para que un adulto pueda transmitir con eficacia conceptos, comportamientos y hábitos, él mismo debe hacer aflorar su niño interior. De esta forma, los niños se sentirán comprendidos, motivados, confiados y receptivos.

Hacer aflorar el niño interior es un ejercicio que debe realizar el adulto para despertar su sensibilidad y captar el alma de los niños que tiene en frente.

Tu niño interior posee la capacidad de desdramatizar la vida, de recuperar la inocencia perdida, de vivir el presente rebosante de imaginación y manifestar la alegría por la vida que vivencia todo niño.

Muchos de los ejercicios que planteamos sería difícil abordarlos y transmitirlos si no nos encontramos ayudados por la fuerza del niño interior.

Para ello la importancia personal, la timidez, la compostura del adulto, las inhibiciones, el miedo al que dirán y la “seriedad”, deben dejarse de lado, si quieres abrir las puertas a las fuerzas de tu inocencia y de tu alegría profunda

Inténtalo comenzando por contar pequeños cuentos, haciendo un poco el “ridículo”, poniéndote de vez en cuando alguna ropa de payaso, sentándote en el suelo, peleando amistosamente con los niños, haciendo expresión corporal, cambiando los tonos de voz y experimentando con diversas formas de expresión verbal, jugando a cosas que no has jugado desde niñ@, cantando canciones infantiles, poniendo atención en cosas sencillas de la naturaleza, como si fuera la primera vez que las ves, pasar un día de fiesta con niños y haciendo entre todos la comida, jugar durante un mínimo de una hora en un parque infantil, hacer una lucha de tartas o pasteles, permitirte sorprenderte por las cosas que se sorprenden los niños, etc, etc.

Descubrirás dentro de ti mismo una nueva faceta, que te aportará sensaciones agradables y lo más importante, serás un niño entre los niños, con grandes dosis de sabiduría para repartirla entre ellos de forma sana y divertida.

8- EL MOVIMIENTO - "PRANAKARMA"



7.1. LOS KARANAS - "SURYANAMASKAR": EL SALUDO AL SOL

"KARANA" posee varios significados:

Órgano de acción, instrumento o medio de movimiento.

Acción, acto.

Causa esencial.

Causa de movimiento, ocupación.

El cuerpo como "órgano del alma".

El KARANA es una secuencia de ásanas, gestos, respiraciones, enlaces y movimientos que se coordinan entre sí para despertar o alcanzar una o varias finalidades en el organismo.

Constituye un juego corporal consciente, controlado, medido, respirado, para que la atención se globalice en todo el área del organismo.

Es una poesía del movimiento consciente.

***Una oración corporal al padre Supremo,
al Sol, a una idea sublime.***

Viene a ser una celebración de tu organismo, manifestando la alegría de vivir.

POSEE VARIAS FUNCIONES:

- 1- *Dinamiza la energía.*
- 2- *Calienta la periferia corporal.*
- 3- *Desarrolla el sentido de lateralidad.*
- 4- *Amplia el nivel de consciencia del movimiento.*
- 5- *Armoniza globalmente el organismo.*
- 6- *Ayuda a centrar la atención en Hara.*
- 7- *Tonificación coordinada de todo el organismo muscular.*
- 8- *Ayuda poderosamente a sentir el cuerpo como una unidad indivisible.*
- 9- *Equilibra el cuerpo y el alma.*
- 10- *Despierta poderosamente la voluntad para la acción.*

Toda la coreografía del Karana habría que comprenderla como si realizáramos un ásana, pero incorporándole el ingrediente del movimiento.

- ◆ *Fase dinámica de creación del ásana.*
- ◆ *Estancia consciente.*
- ◆ *Deshacer el ásana.*
- ◆ *Momento de paz y observación.*

“SURYANAMASKAR” (Salutación al Sol), es el ejemplo más conocido y clásico de “Karana” Cumple una función importante que es la de iniciar las sesiones de Hatha-Yoga, con el fin de calentar la periferia muscular y articular del cuerpo para facilitar el “saber estar en paz” en el ásana.

Debes comenzar por un movimiento y repetirlo muy lentamente hasta integrarlo. A continuación pasas al siguiente uniéndolo con el anterior y realizas el mismo proceso. Así sucesivamente hasta completar el Karana.

Una vez que lo hayas integrado y lo ejecutes sin “pensar”, es decir, cuando el cuerpo ya sabe el recorrido y lo sigue, prestando ya más atención a la respiración y a la coordinación de movimiento-aliento, consciencia y equilibrio, comienzas a realizarlo en diferentes cualidades.

Estas cualidades son:

*CUALIDAD **TIERRA:** con asentamiento, mucha lentitud, y enraizamiento.*

*CUALIDAD **AGUA:** fluidez, frescura, adaptación a tus posibilidades, sin tensiones ni rigideces, con aceptación y agilidad.*

*CUALIDAD **FUEGO:** intensidad, calor, fuerza, intrepidez, concentración y precisión.*

*CUALIDAD **AIRE:** con ingravidez, sensación de flotar, mayor atención respiratoria, desapego, sin detenerse en ningún gesto, con mirada global y no concentrada.*

Todos los días deberíamos practicar un Karana que elijamos, para entrar en armonía con tu micro-universo físico, es decir, con el templo de ti mismo.

Los Karanas poseen la función primordial de despertar alegría psicofísica en tu vida y de mantenerte en un alto nivel de atención.

Utilízalos siempre en tu sadhana cotidiana.

Es suficiente con que le dediques de diez a veinte minutos diarios.

Los Karanas constituyen la base de las estructuras coreografiadas de DANZA-YOGA. Es preciso dominar mínimamente la práctica de los Karanas para efectuar y comenzar a practicar con cierto éxito, armonía y belleza las series de Danza-Yoga.

El Karana, y más la Danza-Yoga, entra a formar parte de la dinámica dulce, armónica, artística, bella y creativa del hacer del Hatha-Yoga.

Ten presente que la senda del espíritu no está reñida con la creatividad y el juego de la expresión psico-física. Muy al contrario, es un complemento importantísimo e ineludible si queremos realmente encontrar la esencia de la vida en medio de la vida cotidiana. Este aspecto es pieza clave para ir despertando el estado de "Vairagya" (desapego de los frutos de la acción y descondicionamiento de las limitaciones de nuestra realidad mundana y social).



“SURYANAMASKAR”

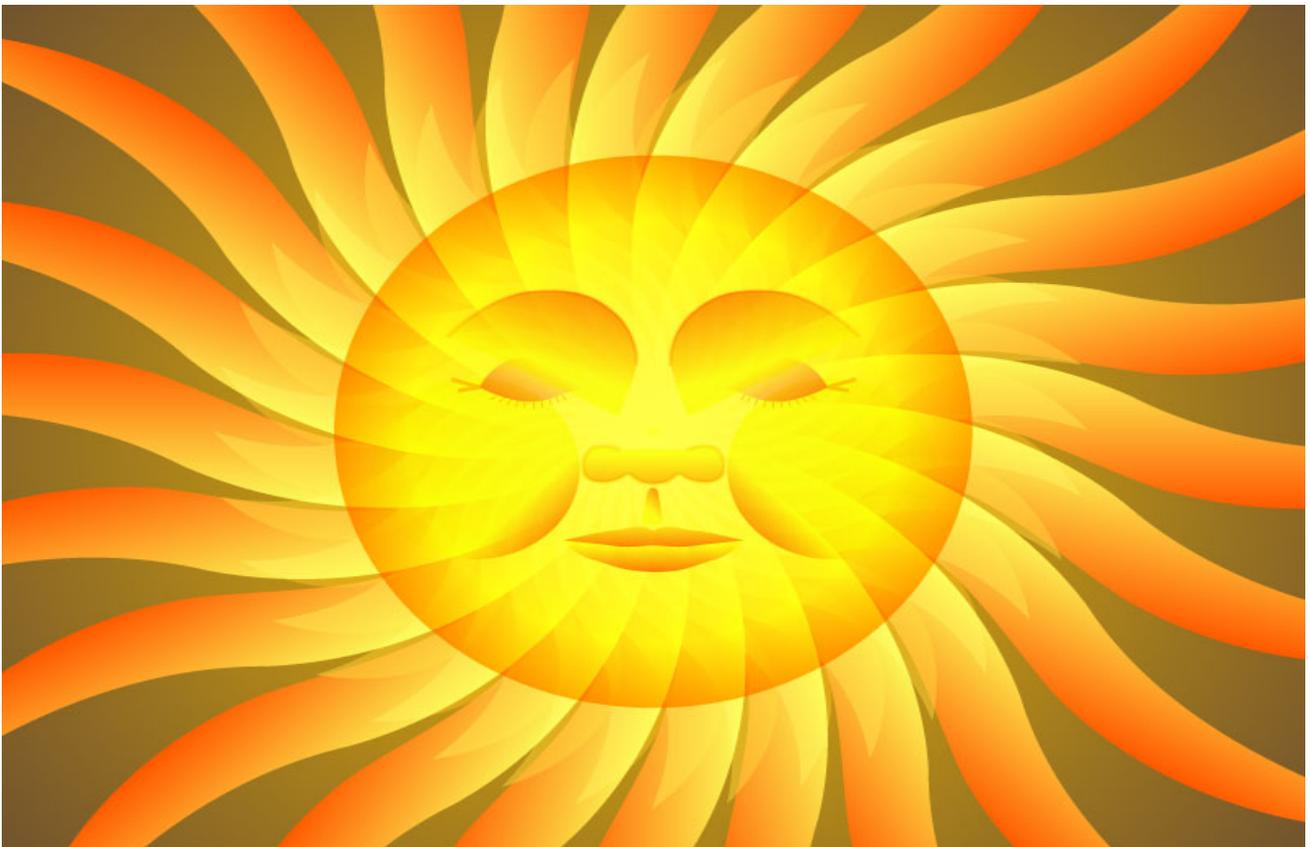
¡ Oh , sol que das la vida, fruto del señor de la creación, Ojo del cielo !

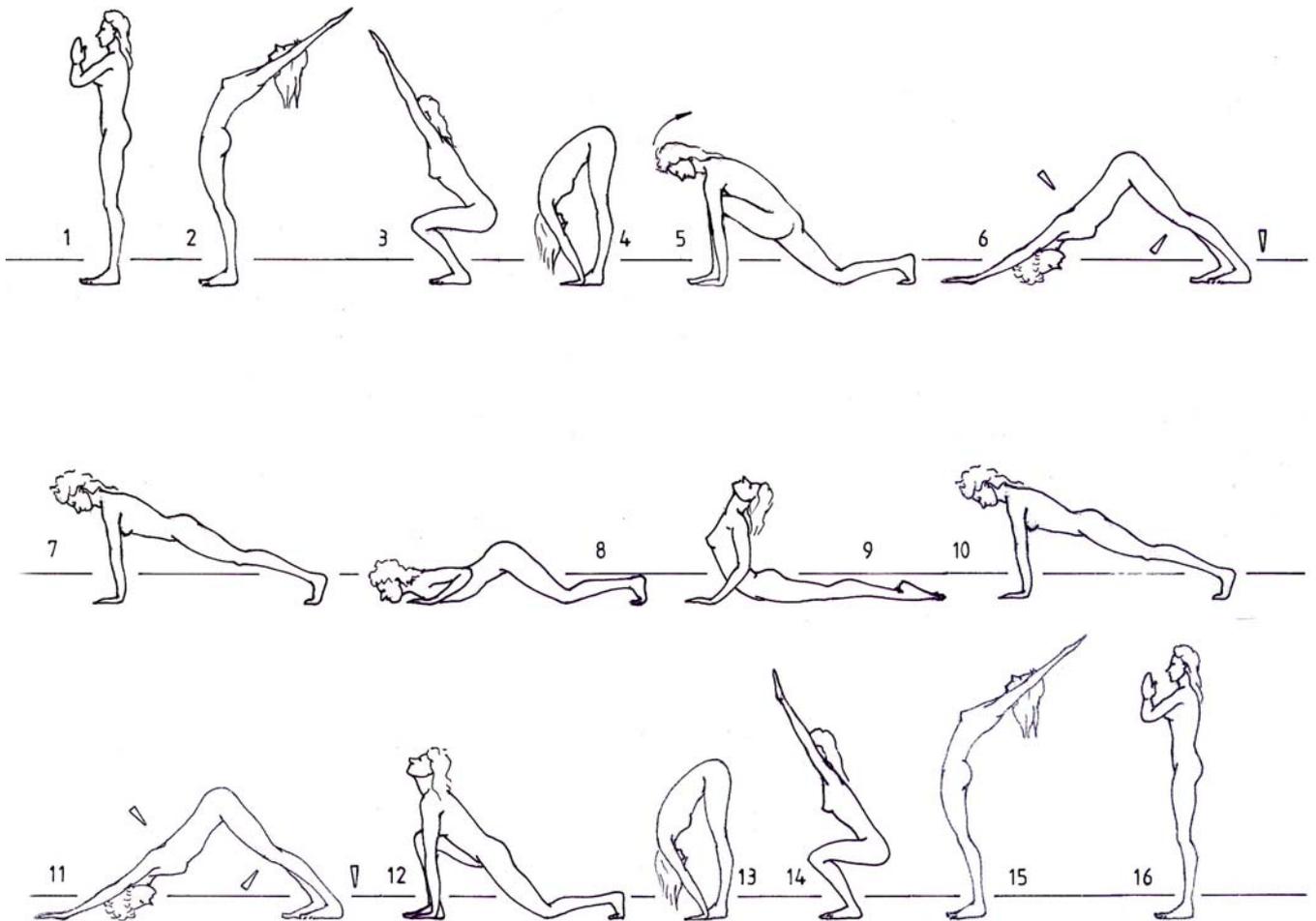
Difunde tu luz y retira tu cegador resplandor para que yo pueda vislumbrar tu forma radiante. Ese espíritu lejano que vive en ti es mi propio y más profundo Espíritu interior.

Isa Upanishad

SALUDO SOLAR

- 1- *A ti que eres el amigo de todos, yo te doy mi amistad.*
- 2- *A ti que eres la claridad, yo te saludo.*
- 3- *A ti que eres la energía, yo te doy las gracias.*
- 4- *A ti que eres la luz, yo te abrazo.*
- 5- *A ti que caminas por los cielos, yo te amo.*
- 6- *A ti que das la fuerza, yo te sonrío.*
- 7- *A ti que siempre sales por la mañana, yo te imito.*
- 8- *A ti que retiras la oscuridad, yo te acompaño.*
- 9- *A ti que eres creador de vida, yo te admiro.*
- 10- *A ti que eres la fuente de la vida, yo te pido paz.*
- 11- *A ti que das calor y bienestar, yo te guardo en mi corazón.*
- 12- *A ti que iluminas nuestras vidas, yo te canto.*





- 1- **Tadāsana** - la montaña - Espiración
- 2- **Ardha Chakrāsana** - la media rueda - Inspiración
- 3- **Utkatāsana** - La silla - Retención al lleno
- 4- **Uttanāsana** - La pinza de pie - Espiración
- 5- **Ardha Suryāsana** - la postura parcial del sol - Inspiración
- 6- **Adho mukha svanāsana** - El perro boca abajo - Espiración
- 7- **Chatuspadāsana** - La carretilla - Inspiración
- 8- **Asthanga namaskar** - El saludo de las ocho partes - Espiración
- 9- **Bhujangāsana** - La cobra - Inspiración
- 10- **Chatuspadāsana** - la carretilla - Retención al lleno
- 11- **Adho mukha svanāsana** - El perro boca abajo - Espiración (variante avanzada: retención al lleno)
- 12- **Ardha Suryāsana** - la postura parcial del sol - Inspiración (variante avanzada: retención al lleno).
- 13- **Uttanāsana** - La pinza de pie - Espiración
- 14- **Utkatāsana** - La silla - Suspensión del aliento
- 15- **Ardha chakrāsana** - la media rueda
- 16- **Tadāsana** - la montaña - Espiración

1 - De pie, en "Tadásana", en equilibrio y con el cuerpo erguido, pies juntos, palmas de las manos en "Atmanjali mudra" (gesto devocional). Visualiza que el cuerpo se carga de energía solar. En esta posición se recitan los mantras, uno por cada serie hasta las doce series que normalmente se realizan como mínimo. Visualiza la imagen del sol que asciende por el horizonte energetizando todas las células del cuerpo. Espiración.

2 - Inhala y levanta los brazos con las palmas hacia delante, echa la cabeza hacia atrás y extensionando el cuerpo desde la cintura, con las piernas rectas.

3 - Flexiona piernas hasta efectuar "Utkatásana" (la silla) con los brazos elevados y en retención de aire al lleno.

4 - Exhala y flexiona el cuerpo hacia delante apoyando los dedos de las manos a los lados de los pies en "Uttanásana", la pinza de pie. Si te resulta difícil esta posición flexiona las rodillas lo suficiente como para ejecutarla. La cabeza debe mirar hacia las rodillas. Las manos deben quedarse en esta posición hasta la posición 10.

5 - Inhala y estira la pierna derecha hacia atrás y baja la rodilla derecha hasta el suelo. Eleva la cabeza y gírala hacia atrás.

6 - Conteniendo la respiración realiza la postura de "Adho mukha svanásana", el perro. En esta posición los talones y el pecho deben tender a tocar el suelo, sin flexionar los brazos.

7 - Pasas a "Chatuspadásana", la carretilla. Sigue reteniendo el aire un instante y seguidamente comienzas la exhalación.

8 - Exhala, dobla los brazos y lleva la barbilla, el pecho y las rodillas hasta tocar el suelo. Esta postura se denomina "Sastanganamaskar". Es la postura de los ocho contactos u ocho partes del cuerpo que tocan la tierra.

9 - Inhala y estira brazos y parte superior del cuerpo hacia arriba y hacia atrás manteniendo la pelvis y las piernas en el suelo. Es la postura de "Bhujangásana", la cobra.

La variante avanzada consiste en elevar la pelvis y rodillas del suelo para realizar "Bhujangásana" en elevación.

10 - Subes de nuevo reteniendo al lleno hasta la posición de "Chatuspadásana" (la carretilla).

11 - Sigue reteniendo el aliento y vuelve a realizar "Adho mukha svanásana", el perro, empujando don las caderas hacia arriba y bajando la cabeza y enderezando la espalda completamente, todo lo que sea posible. Los talones deben intentar tocar el suelo. (Otra variante respiratoria consiste en exhalar en esta posición).

12 - Sigue reteniendo el aliento (la variante aquí consistirá en inhalar). Da un paso largo hacia delante con el pie derecho poniéndolo a la altura de las manos, si es posible, y bajando la rodilla izquierda al suelo. Saca el pecho hacia delante y la cabeza ligeramente hacia atrás.

13 - Exhala y adelanta el pie izquierdo hasta colocarte en la posición de "Uttanásana", la pinza de pie.

14 - Adopta de nuevo la posición de "Utkatásana", la silla, inhalando.

15 - Efectúa seguidamente "Ardha chakrásana" en retención al lleno.

16 - Exhala bajando los brazos y colocándote como la posición 1, en "Tadásana".

Con esto se completa un ciclo.

Al realizar el segundo ciclo repite las dieciséis posiciones pero con una diferencia: en la posición 5 se lanza hacia atrás la pierna izquierda y en la 12 se lanza hacia delante la pierna izquierda.

De esta forma se van alternando las series de Suryanamaskar. También puedes optar por realizar seis series con la derecha y otras seis series con la izquierda.



7.2. LAS MOVILIZACIONES ENERGÉTICAS

TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN ENERGÉTICA

DANZA VIBRATORIA

Hacer vibrar el organismo como si circulara una gran corriente eléctrica por el mismo, constituye uno de los ejercicios más sencillos y eficaces para disolver tensiones, tanto físicas como psíquicas o mentales.

A los niños hay que enseñarles a utilizar mecanismos físicos sencillos para que puedan derivar a través de ellos las dosis excesivas de actividad o energía que disponen o todo lo contrario, que sepan salir de estados de abotargamiento o inercia.

De esta forma al vivenciar conscientemente la energía en su organismo, podrán entrar en estados de calma y receptividad más elevados. Es conveniente utilizar determinados ritmos musicales de percusión, sobre todo para motivarles al movimiento y activarles.

PRÁCTICA

1ªFASE

Se comienza moviendo la pelvis de atrás adelante y haciendo vibrar todo el organismo. Los pies fijos en el suelo y todas las articulaciones del cuerpo sueltas. La vibración debe nacer en la pelvis y el movimiento aparenta ser caótico y descontrolado.

La respiración debe ser profunda y efectuada por la nariz, a pesar de que el aire salga a golpes, impulsivamente, debido al movimiento pélvico. Tanto la inhalación como la exhalación deben ser profundas.

Acompañar esta fase con música de percusión y ritmo acelerado. Duración de 5 a 10 minutos.

Para detener el movimiento el monitor emite un sonoro "STOP" y durante unos instantes (1-2 minutos) los alumnos con ojos cerrados se dejan sentir la energía en completa inmovilidad.

2ªFASE

En esta fase los alumnos efectúan una danza libre, caótica y desenfrenada. Pretende ser la expresión de la fuerza interna en el movimiento corporal y una explosión de energía desde el principio hasta el final.

Es conveniente que el monitor de pautas de no observar a los compañeros como danzan para que cada alumno se concentre en su proceso.

3ªFASE

El monitor emite un segundo "STOP", los alumnos se detienen para tumbarse en el suelo en postura de relajación en completa inmovilidad con los cuerpos tapados por una manta y sobre una colchoneta o esterilla.

En esta posición se afloja todo el organismo, observando la respiración, los latidos de corazón y la vibración energética recorriendo todo el organismo. Los ojos deben permanecer cerrados, las manos boca arriba a los costados del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas. Duración: 10 minutos.

OBJETIVOS:

- ✦ *Superar la tendencia física a la inercia y abandono.*
- ✦ *Liberación de tensiones, bloqueos energéticos y psíquicos, miedos y vergüenzas.*
- ✦ *Desarrollo de la sensibilidad corporal y la capacidad expresiva del cuerpo.*
- ✦ *Vivencia de la energía sutil.*
- ✦ *Purificación corporal.*

7.3. LA DANZA - LA DANZA DEL GIRO

La danza en la edad infantil puede constituir una herramienta maravillosa para que el psiquismo del niño pueda integrarse en su cuerpecito pletórico de vitalidad.

*Puede ser **la danza coreografiada**: danza folklórica, clásica, contemporánea, ritual, danza del vientre, etc; o **la danza libre**, en la que no existen pautas marcadas ni pasos concretos. El cuerpo se deja fluir, con o sin música, por el espacio, para satisfacer la necesidad de movimiento del cuerpo y de la mente.*

Las dos cobran un papel importante en el proceso de desarrollo psicofísico del niño.

Algunos de sus efectos más relevantes son:

- ✦ *Activación energética.*
- ✦ *Fortalecimiento de la estructura muscular.*
- ✦ *Coordinación psicomotora.*
- ✦ *Desarrollo de la lateralidad corporal.*
- ✦ *Desinhibición emocional, mental y relacional.*
- ✦ *Desbloqueo de tensiones.*
- ✦ *Despertar de la alegría profunda.*
- ✦ *Relajación psicofísica.*
- ✦ *Mejora la digestión, la circulación, la piel y el buen humor.*
- ✦ *Evita las depresiones y la hiperactividad.*
- ✦ *Nos ayuda a sentirnos felices en nuestro cuerpo, a ser conscientes del mismo.*
- ✦ *Desarrolla la disciplina.*
- ✦ *Despierta sensibilidad hacia los demás.*
- ✦ *El vigor físico aumenta regularmente de forma natural.*
- ✦ *Transforma los malos hábitos físicos.*
- ✦ *Aporta confianza en uno mismo.*

Danzar ante todo es un lenguaje de comunicación, de unificación con tu propio cuerpo y con el de los demás. Es ritmo y el ritmo impregna todo el Universo.

La danza es acción en su mayor grado y el objetivo de la acción es la contemplación. La danza contribuye a trascender el ego, y si esto se alcanza, no habrá obstáculo para vivenciar e inundar todo tu ser de paz interior y silencio.

La danza fundamentalmente expresa el arte de vivir. Es un lenguaje que transmite sensaciones, emociones y sentimientos difíciles de expresar con palabras.

La danza es acción y por tanto terminas convirtiéndote en puro movimiento. Incluso llega un momento que te olvidas del cuerpo y solo sientes el movimiento.

Danzar es la cosa más liberadora, es un arte que envuelve, es puro ritmo en movimiento. No se puede racionalizar la danza.

El movimiento es un fenómeno que nace dentro de uno. El que danza es sólo el vehículo a través del cual se expresa la danza. El movimiento toma las riendas del cuerpo.

EN EL AULA se puede abordar la danza con varios enfoques:

- * Representado ideas
- * Liberando tensiones
- * Contando cuentos
- * Utilizando algún juego
- * Con los ojos cerrados
- * De forma grupal
- * Expresando rituales
- * Representando un teatro, etc.

LA DANZA DEL GIRO

La Danza simboliza el movimiento

vertiginoso de los planetas alrededor del Sol.

Esta danza es un acto silencioso de meditación, es la danza del corazón. En el samâ los sufis se lanzan en un remolino que simboliza la rotación y traslación de los planetas.

Samâ significa oír, es el oído que eleva el alma a estados de éxtasis, unificación y disolución.

*Su virtud esencial es despertar los corazones al **AMOR DESINTERESADO** y a la **VERDAD SUPREMA**. Con la danza giratoria se escucha al ser que llevamos dentro. El ser interno vive oculto para quien escucha con su ego, su intelecto o sus emociones. La danza giratoria es la vía para quien ha aprendido a vivir con el corazón.*

*Todo gira a nuestro alrededor, desde las más pequeñas partículas hasta los planetas en torno a sus respectivos soles. La danza, el giro derviche, pretende conseguir la armonía del cuerpo con el Universo en movimiento. Aprender a girar es **aprender a estabilizar y afirmar su centro**, y al mismo tiempo crear una energía dentro y fuera de sí.*

Cualquiera que sea la práctica o el camino que hayas elegido, intégrate en él pero has de saber que simplemente es un instrumento y has de vivir libre del mismo.

Cada iniciado es un “caminante”, un “investigador” que intenta alcanzar el conocimiento de si mismo, de la Verdad y de las leyes que rigen la vida.

La danza del giro es una herramienta para traspasar la barrera de la razón y poder sumergirse en el sentimiento del corazón.

El AMOR nos transmite un conocimiento directo.

*“He muerto como mineral para hacerme planta,
he muerto como planta para hacerme animal,
he muerto como animal para hacerme ser humano.
¿ Por qué habré de temer ahora?
¿ Es que alguna vez me destruyó la muerte ?
Una vez más dejaré de existir como ser humano
y el amor me convertirá en ángel
pero también trascenderé la bienaventuranza del ángel
y seguiré existiendo porque todo excepto Dios perece.*

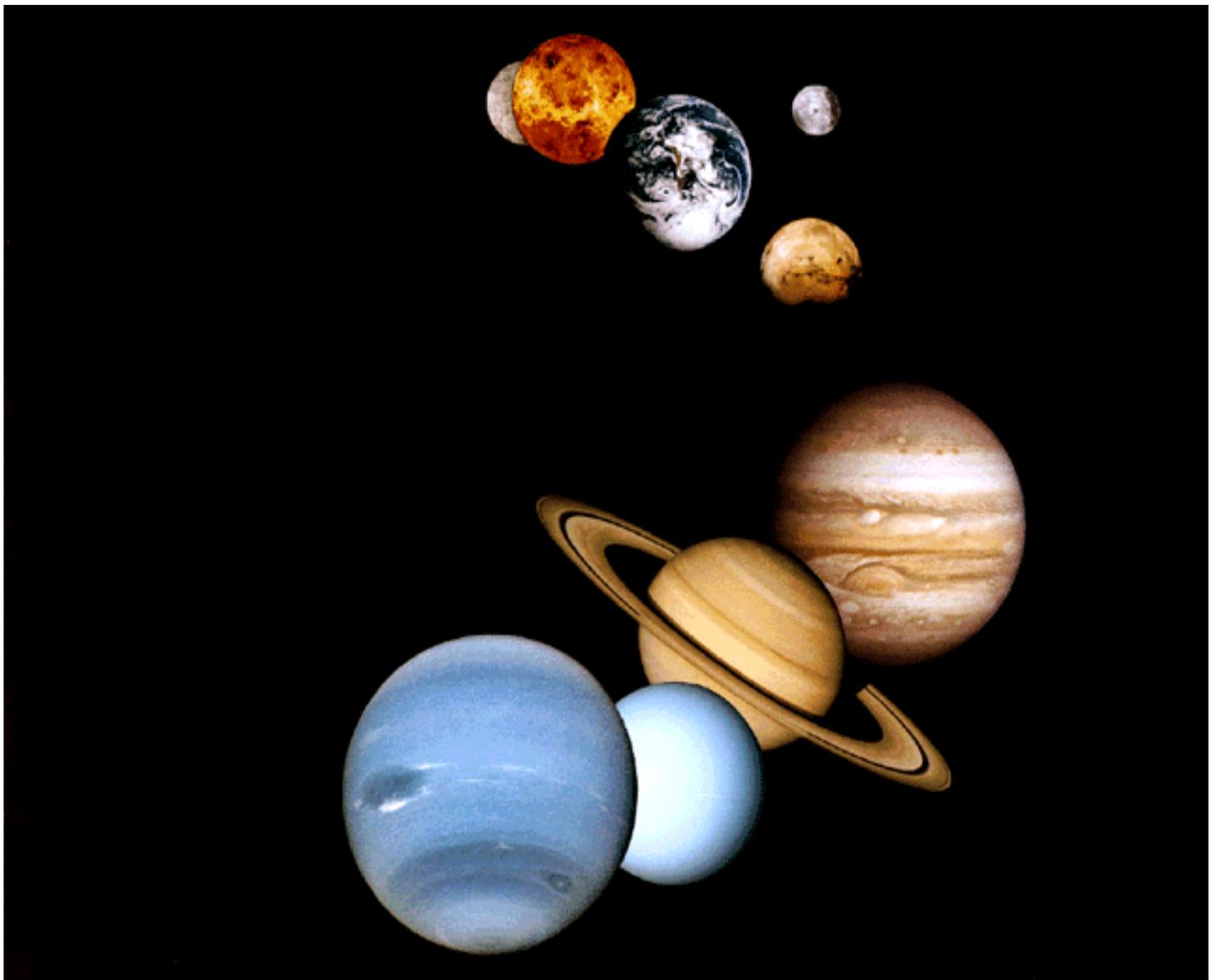
Cuando haya sacrificado mi alma angélica me convertiré en lo que el destino de la escala evolutiva hacia Dios decida convertirme”.

TODOS EN LA VIDA NOS DICE: NOSOTROS VOLVEREMOS A DIOS

INVOCACION ANTES DE LA PRACTICA

*“Las aguas de los ríos que fluyen sin cesar,
las ramas de los árboles que bailan unidas al son del viento,
las hojas que revolotean de alegría,
las nubes que no saben a donde van,
¡ Oh día, despierta ! los átomos danzan
las almas iluminadas de amor,
viven y danzan regocijadas de éxtasis.
Hojas, ramas, átomos,
aguas, nubes y almas
parece que se mueven sin sentido
pero todas viven enamoradas del Sol
del que, siempre decimos lo mismo
pero ¡ de verdad! Nada puede ser dicho.
Danzo a tu servicio,
danzo a tu amor,
danzo a tu Luz.”*

*Ora, hermano, ora. El Universo espera tu oración sin voz
la danza de tu silencio y el silencio de tu danza.
Esta danza está creada para la unión con el “Bienamado”*



Los danzantes piden permiso al cielo para bailar, dan tres vueltas alrededor de la pista. En esta **PRIMERA FASE** los brazos se cruzan sobre el pecho (el derecho encima y agarrando los hombros con las manos). Estas tres vueltas son el símbolo de las tres etapas que se acercan a Dios:

- 1- La fase de la acción científica.
- 2- La fase de la visión intuitiva y la clarividencia.
- 3- Y la fase del amor desinteresado y de la unificación.

La **SEGUNDA FASE:** al final de la tercera vuelta los danzantes comienzan a girar, extienden los brazos como alas, la mano derecha se dirige al cielo para recibir la energía cósmica, la “gracia” y la mano izquierda hacia la tierra para extender y repartir la “gracia” que ha atravesado el corazón del danzante y que ofrece a la Humanidad después de haberla cargado con su amor y comprensión.

La **ATENCIÓN** no debes llevarla ni a la danza ni a la música sino concentrar tu espíritu en el Divino.

El asma, la danza giratoria es una práctica que te armoniza con las leyes naturales y permite acceder a una rápida evolución interior. Es un ritual para recuperar el centro perdido.

Apoya el pie izquierdo en el suelo sobre los dedos y sitúalo como “eje inmóvil” del giro. El cuerpo gira con el pie derecho aplicando entre uno y cuatro pasos por cada vuelta completa. Se gira de normal hacia la izquierda (sentido contrario a las agujas del reloj). Este es el sentido ascendente, el sentido de giro de los planetas alrededor del sol, es el sentido de giro de la tierra sobre sí misma. Es el sentido de evolución y ascensión del Espíritu.

La mano derecha es un receptáculo del cielo, la mano izquierda un transmisor hacia la Tierra y el cuerpo el eje del mismo.

Cada vez los giros van siendo más rápidos, esto ayuda a que los brazos se queden en cruz sin esfuerzo. La mirada perdida en el infinito que gira sin cesar. Poco a poco la energía va subiendo hacia los centros superiores de la cabeza.

TERCERA FASE

El final de la danza puede ser de varias formas:

- a) Final de la música establecida (45 m. para principiantes).*
- b) Un grito de “stop”, inmovilizándose y tomando conciencia del centro del ser.*
- c) Danzar hasta que el cuerpo caiga al suelo. Se coloca el cuerpo boca abajo sintiendo la Tierra como si fuera el vientre de nuestra madre, comunicándonos con ella a través del ombligo.*

En los dos primeros casos, al terminar ponemos los brazos en el pecho como en la primera fase, flexionando el tronco 90° mientras respiramos en profundidad.

Se pronuncia el mantra “Hu” (EL) en expulsión.

La danza genera humildad y una vez logrado esto, no hay obstáculos en el camino hacia el Espíritu Creador.

*La **RESPIRACIÓN** debe ser profunda en el vientre y expansiva en el pecho. De esta forma se eliminan las sensaciones de mareo.*

Requiere en su inicio vencer la sensación de mareo, lo que se consigue caminando repetidamente alrededor de un círculo.

Los ojos abiertos miran todo lo que se encuentra a su alrededor sin quedar fijos en un punto concreto. La mirada no debe concentrarse en ningún objeto del espacio. Debe ser global y abandonada.

Es aconsejable estar en ayunas o al menos realizarlo cinco horas después de la última comida. La mente debe estar lúcida y despejada, concentrada en una sola idea: La Energía Universal.

De vez en cuando conviene practicar la danza en sentido horario para compensar muscular y articularmente el cuerpo.

Hay escuelas que realizan la danza en sentido horario (hacia la derecha) si es a la mañana y sentido antihorario (hacia la izquierda) si es a la tarde. El giro a la derecha los derviches lo llaman espiral de descenso (comuni6n con la Tierra), pero para realizar el ascenso al Divino, a lo impersonal se gira hacia la izquierda.

Los que se colocan en los números 3, 6 y 9 se desplazan de un vértice al otro del triángulo solamente. La fuerza se acrecienta al danzar en movimiento. Cada vez que hay un cruce entre dos danzantes, ambos dan una vuelta sobre ellos mismos.

El eneagrama es una figura geométrica que ha de ser comprendida intuitivamente por medio de la danza. Ella misma te aportará sus revelaciones ocultas a través de la práctica.

PRÁCTICA INDIVIDUAL

La danza giratoria constituye, por sí sola, una práctica de crecimiento espiritual y revitalización energética.

No vanalices la danza, entrégate a ella como si fuera un ritual de unificación con el Alma del Universo, con la Energía Amor, con tu Sol interno.

Puedes utilizar las músicas tradicionales compuestas al efecto o elegir tus propias músicas, es decir las músicas que más te ayudan a permanecer en meditación en movimiento.

Puedes danzar en completo silencio escuchando tu música interna.

En el proceso aparecerán, saldrán a flote tus debilidades, tus ansiedades, para comprenderlas y trascenderlas. También surgirán tus cualidades y poderes para que los utilices en la meditación, profundices en ella y puedas así comprender las leyes de tu naturaleza y del Cosmos.

La danza giratoria como práctica individual constituye un entrenamiento para la vida en el que todas tus fuerzas internas se ponen en evidencia (humildad, paciencia, voluntad, comprensión, entrega, centramiento y equilibrio).

7.4. EL MASAJE RELAJANTE

Es muy importante aprender a tocarse saludablemente el cuerpo y aprender a que los niños puedan y aprendan a tocar los cuerpos de sus compañeros con respeto, sin agresividad y sin miedo. Está suficientemente comprobado que un niño desarrolla mucho mejor sus facultades intelectuales, anímicas y físicas, y desarrolla más y mejor su lado afectivo, si durante la etapa de crecimiento se le ha tocado con afecto, se le ha abrazado con cariño y se le han atendido con respeto sus demandas.

Aquí expondremos algunos pases y técnicas de auto-masaje y de masaje por parejas que se puedan practicar en el aula sin necesidad de quitarse la ropa.

Se divide en cuatro partes:

- 1- Miembros superiores: manos y brazos.*
- 2- Cabeza y cuello.*
- 3- Tronco.*
- 4- Miembros inferiores: piernas y pies.*

Los objetivos de esta práctica son:

- * Calentamiento periférico del cuerpo.*
- * Energetización.*
- * Autoconocimiento y conexión con las sensaciones físicas.*
- * Aprender a tocar el propio cuerpo.*
- * Liberación de tensiones.*

1- MIEMBROS SUPERIORES

MANOS

- ★ Rotación y estiramiento de cada dedo con la otra mano.*
- ★ Colocación de todos los dedos a noventa grados en relación al dorso.*
- ★ Masajear con presiones circulares la zona central de cada mano con el pulgar de la otra.*
- ★ Presionar la zona del dorso de la mano ubicada entre el pulgar y el índice. La presión se efectúa con el pulgar de la otra mano por encima y el índice por debajo.*
- ★ Frotación de manos y palmoteo haciendo coincidir cada yema de dedo con su homóloga de la otra mano.*
- ★ Cruzar los dedos y extender los brazos con las palmas de las manos hacia delante.*

BRAZOS

- ★ Amasamiento de un brazo con la mano del otro brazo. Desde las muñecas hasta los hombros, tanto por la parte externa como por la interna.*
- ★ Con los brazos tendidos al frente cerrar los puños al inspirar y abrirlos al espirar.*

EN PAREJA

- ★. Vibración del brazo. El masajista coge con sus dos manos una mano del receptor y la hace vibrar subiendo y bajando con cierta rapidez. Se puede efectuar tanto de pie como tendido. Este pase se efectúa para liberar las tensiones de los brazos.*

2- CABEZA-CUELLO

CRÁNEO

- ★ Golpeteo de nudillos en el cráneo y cuello con las dos manos.
- ★ Golpeteo y frotación con las yemas de los dedos.
- ★ Estiramiento y frotación de orejas.
- ★ Masaje circular de las sienes con las yemas de los dedos respectivos de cada lado.

CARA

- ★ Presionar la base de la nariz entre el pulgar y el índice. Esto disminuye la fatiga y aumenta la concentración.
- ★ Presionar el entrecejo con las yemas de pulgares e índices.
- ★ Presiones circulares con las yemas de los pulgares en los maxilares.

CUELLO

- ★ Amasamiento de la nuca y cuello, primero con una mano y luego con la otra.

EN PAREJA

- ★ El receptor se coloca en decúbito supino completamente relajado. El masajista toma la cabeza del receptor y la despega del suelo, balanceándola de derecha a izquierda, de arriba abajo y haciéndola girar levemente.
- ★ Con una mano se mantiene la cabeza elevada, de tal forma que el mentón permanezca en contacto con el esternón, a ser posible. Con la otra mano se va presionando desde la nuca hasta las últimas cervicales, varias veces de arriba abajo y viceversa.
- ★ Masaje leve y cuidadoso de las dos orejas del receptor con suaves estiramientos.
- ★ Masaje de maxilares con las yemas de los dedos índice, medio y anular en forma de presiones circulares suaves.

3- TRONCO

HOMBROS

- ★ Amasamiento de los músculos trapecios, primero un lado y después el otro. Debes sostener el codo del brazo que imparte con la mano del otro brazo.
- ★ Ejercicio de estiramiento de hombros llamado “cara de vaca”, que consiste en enlazarse las dos manos en la espalda, con la peculiaridad de que un brazo se coloca por encima del hombro y el otro por debajo. Este ejercicio permite estirar y abrir la cintura escapular.

PECHO

- ★ Manos en forma de concha para golpetear las zonas pectorales, las zonas claviculares y parte superior de los hombros.

OMÓPLATOS

- ★ Con el dorso de una mano en la zona del sacro y haciendo rotación interna del mismo brazo, introducir los dedos de la mano del otro brazo entre omóplatos y costillas. Masajear la zona con pases verticales.

VIENTRE

- ★ Hundir los dedos rectos y posicionados con firmeza en toda la zona inferior al ombligo. La otra mano agarra con firmeza la muñeca de la mano que efectúa la presión..
- ★ Masajear el abdomen en sentido horario con los nudillos de una mano.

ESPALDA

- ★ El ejercicio de la mecedora para calentar la musculatura de la espalda con la presión que ejerce el peso del cuerpo sobre el suelo.

EN PAREJA

En decúbito supino:

- ★ Balanceo de las cuatro extremidades.
- ★ Masaje circular en el abdomen.
- ★ Presión con un puño en la boca del estómago justo debajo del apéndice sifoideo, durante un mínimo de tres minutos. Ejercer una presión con firmeza que se libera de golpe cuando decidimos acabar. Este ejercicio libera los nudos de tensión de la boca del estómago.
- ★ Pequeños golpeteos con la eminencia hipotenar de la mano cerrada en forma de puño, sobre el esternón.
- ★ Pases con la palma de la mano de arriba abajo del esternón.
- ★ Presiones con las palmas de las manos sobre las zonas costales situadas debajo de los pechos, sobre los hombros y sobre las zonas subclaviculares.

En decúbito prono:

- ★ Amasamiento de los músculos trapecios con las dos manos como si estuviéramos amasando pan.
- ★ Presiones con los talones de las manos sobre toda la zona de espalda procurando no tocar las apófisis espinosas de la columna vertebral.
- ★ Masaje sobre toda la musculatura paravertebral situada a ambos lados de la columna vertebral. Este pase se efectúa con las yemas de los dedos pulgares y de forma circular de arriba debajo de la espalda y viceversa.
- ★ Golpeteo con las emiencias hipotenares de las manos cerradas en forma de puño, sobre todo la espalda, principalmente a la altura del corazón. Con cuidado de no golpear en las apófisis espinosas de la columna vertebral.
- ★ Colocación del brazo por detrás de la espalda para introducir los dedos por debajo del omóplato.



4- PELVIS-PIERNAS-PIES

PIES

- ★ *Estiramiento y rotación de los dedos de los pies.*
- ★ *Entrecruzamiento de los dedos de la mano derecha con los dedos del pie izquierdo, para moverlas en todas direcciones. Duración: dos minutos aproximadamente con cada pie.*
- ★ *Torsionar los pies como si quisiéramos escurrir un paño mojado.*
- ★ *Masajear cada pie con las dos manos a la vez y con cierta presión en todas direcciones.*
- ★ *Con los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionar con firmeza el tendón de aquiles del pie izquierdo y viceversa.*

PIERNAS

- ★ *Golpeteo con los nudillos de las dos manos, en pantorrillas, muslos y piernas, es decir, sobre los gemelos, aductores, abductores y cuádriceps.*
- ★ *Masajear rodillas con las dos manos y con cierta presión.*

PELVIS

- ★ *Con las manos cerradas golpetear con los nudillos, tanto los glúteos como toda la zona pélvica, cadera, pubis y bajo vientre.*

EN PAREJA

- ★ *Colocado el receptor en decúbito prono y el masajista de pie sobre su lado izquierdo, se presiona con el pie derecho la zona de glúteos y piernas del lado derecho del receptor. La presión se ejerce en forma vibratoria de glúteos a pantorrillas y de pantorrillas a glúteos. A continuación el lado izquierdo.*
- ★ *Con las dos manos se coge un pie del receptor y se efectúa el movimiento vibratorio.*
- ★ *Presión fuerte con el talón sobre cada uno de los glúteos, procurando no tocar el hueso sacro.*
- ★ *Se flexiona una de las rodillas del receptor colocando su pie apoyado sobre el pecho del masajista. Seguidamente se efectúa el palmoteo sobre los gemelos para liberar tensiones. A continuación se le coge el tobillo con una mano y con la otra se efectúan presiones en forma de pinza sobre los gemelos. Este pase acostumbra a ser doloroso pero muy liberador.*
- ★ *Presión con los puños sobre la zona isquiotibial de los muslos, es decir, la parte posterior de los mismos. Este pase se efectúa con los dos puños de las dos manos. Este mismo pase se realiza también con las yemas de los diez dedos de las manos.*
- ★ *El masajista se coloca de rodillas delante del receptor para apoyar sus manos sobre los glúteos ejerciendo la presión que le permite el peso de su cuerpo. El pase consiste en presionar y soltar alternativamente con una y otra mano.*
- ★ *Para finalizar se coloca una mano en el sacro ejerciendo una presión circular en movimiento para movilizar todo el cuerpo del receptor de forma suave.*



9. LA POSTURA .. "ASANA"

9.1. PRINCIPIOS DEL ASANA

PRINCIPIOS ESTABLES

- 1- PRINCIPIO DE GRAVEDAD
- 2- PRINCIPIO DE PROGRESIÓN
- 3- PRINCIPIO DE COMPENSACIÓN

PRINCIPIOS EVOLUTIVOS

- 4- PRINCIPIO DE CONCIENCIA RESPIRATORIA
- 5- PRINCIPIO DE APERTURA DE LA CONCIENCIA
- 6- PRINCIPIO DE TIEMPO DE COMUNIÓN CON EL YO
- 7- PRINCIPIO DE CONTROL Y ABANDONO
- 8- PRINCIPIO DE INMOVILIDAD
- 9- PRINCIPIO DE PERMANENCIA
- 10- PRINCIPIO DEL ENCADENAMIENTO ARMÓNICO

CONSIDERACIONES GENERALES DEL ÁSANA

EFECTOS DEL ASANA

PRINCIPIOS ESTABLES

1 PRINCIPIO DE GRAVEDAD

1 PRINCIPIO DE GRAVEDAD

La gravedad es una ley primordial natural de la Tierra. Los músculos actúan directamente para vencer la acción de la gravedad que produce pesadez en el organismo.

La pesadez hay que observarla, dejarla actuar para comprender sus leyes. Ella simboliza la pasividad.

La acción muscular que lucha contra ella es la actividad. El yoga juega y se relaciona con estas dos fuerzas para alcanzar equilibrio en el ser.

Tener conciencia del eje es fundamental para alcanzar el equilibrio interior (tanto física como psíquicamente). Todas las posturas y movimientos están en constante relación con el eje de gravedad.

La gravedad es la cuestión más evidente que hay que enfrentar y con la que tenemos que relacionarnos y dialogar para movernos en el mundo.

Músculo y peso son las dos fuerzas polares con las que el iniciado tiene que trabajar en ásana y por consiguiente ser conscientes de ellas.

Un mecanismo muscular y energético adecuado hará que la resistencia a la gravedad sea la mínima. El peso de la gravedad será más evidente cuando el mecanismo muscular no actúe o sea débil.

Este diálogo con la gravedad es lo que hace que tomemos consciencia de las asimetrías y podamos corregirlas.

Si aceptamos la gravedad, el esfuerzo será menor y la consciencia mayor.

*La **pelvis** es el punto crucial donde la gravedad actúa con mayor intensidad y a través de ella la fuerza de la gravedad pasa a las piernas.*

El eje central depende de las condiciones de la musculatura profunda.

*Por medio de la gravedad somos conscientes por un lado del peso de nuestro cuerpo, la **pasividad**, la espiración y la relajación. Y por otro lado de la fuerza muscular: **actividad**, inspiración y voluntad.*

En la práctica, las zonas corporales sobre las que la gravedad actúa hay que cambiarlas, no trabajar en un sentido exclusivamente y tampoco cambiar de una zona a otra de manera brusca.

Si tomamos consciencia de la gravedad podemos corregir las asimetrías, desarrollaremos menos esfuerzo y tomaremos más consciencia de nuestro cuerpo.

*El **centro de gravedad** del cuerpo recae en las lumbares. Éstas, a su vez, reparten su peso en la pelvis, de la pelvis a las cabezas de los fémures y de éstos a los pies. Si este proceso no se produce correctamente habrá una rotación pélvica o una flexión lateral que producirá desarreglos en nuestra estructura esquelética y por ende también muscular y orgánica.*

PAUTAS DE ACCIÓN

**"LO PESADO ES LA RAÍZ DE LO LIGERO
LO QUIETO DOMINA A LO AGITADO"**

- * *Siento que quiero cambiar.*
- * *Me reconozco y percibo un cierto equilibrio debido a mi observación. Experimento la pesadez, la quietud, el abandono a la posición, y la espiración. Estos aspectos simbolizan la gravedad.*
- * *La acción del músculo supondría acción-voluntad e inspiración. Al enfrentar estas dos polaridades músculo y peso nos percatamos de lo que supone el equilibrio.*
- * *El equilibrio nos aporta ahorro considerable de energía. Somos una máquina compuesta por bloques. Si estos bloques están desalineados el cuerpo cede al peso. Cuando el cuerpo vive la armonía se "eleva" y no sólo en el aspecto físico sino en el psíquico.*

2 PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

2 PRINCIPIO DE PROGRESIÓN -- "VINYASA KRAMA"

Utilizar lo adecuado para progresar hacia un objetivo.

- * *Preparar el espacio, el cuerpo y la mente.*
 - *Hacerse un espacio-tiempo para el trabajo.*
 - *Relajar el cuerpo, abandono de tensiones.*
 - *Abandono de alteraciones mentales, es decir, sosiego y calma mental.*
- * *Caminamos hacia el objetivo, permanecemos en él lo que consideremos adecuado.*
- * *Retornamos al punto de partida deshaciendo progresivamente.*
- * *Calma, observación, silencio y meditación.*

Cada ser posee un nivel y es preciso trabajar desde donde está cada uno. Ni qué decir tiene que la paciencia, la humildad y la comprensión deben permanecer en el iniciante y con mayor profundidad en el instructor.

Los músculos del cuerpo con sus fascias no responden al esfuerzo breve e intenso sino a la práctica gradual, progresiva y prolongada en el tiempo.

No debemos cambiar de postura con brusquedad. La progresión deberá adaptarse a cada ser según sus posibilidades.

Voluntad, humildad y paciencia son imprescindibles para tener éxito con este principio esencial.

Algo que tarda años en gestarse no puede remodelarse a nuestro antojo en un tiempo marcado por nuestros caprichos mentales.

Este principio es aplicable a todos los aspectos de la vida.

Al introducir la actitud de progresión en nuestra práctica permitimos que se produzca:

- * *Mayor nivel de escucha.*
- * *Enraizamiento físico y psíquico.*
- * *Concretar, encarnar, materializar, aquello que pensamos o ideamos en abstracto.*
- * *Disminución de ansiedad.*
- * *Aumento de paciencia.*
- * *Visión clara sobre nuestro ritmo natural.*

El MOVIMIENTO es creado por medio de las articulaciones en combinación con las miofascias, que son las fascias interrelacionadas con el músculo.

*La fascia es una capa de tejido conjuntivo que envuelve al músculo.
El músculo posee mucha elasticidad y responde rápidamente pero es de poca duración.
La fascia, por el contrario, es menos elástica pero es más duradera.*

*Todo el cuerpo está envuelto por una densa red de fascias
que unen y separan tanto los músculos
como los órganos de todo el cuerpo.*

*Tanto los músculos como las miofascias pueden replegarse o reducirse y también
alargarse de forma natural.*

*Si el músculo se distiende puede producirse un acortamiento crónico.
El problema es más de las fascias que de los músculos.*

*La fascia no se modifica con el esfuerzo breve e intenso sino con el ejercicio
gradual, progresivo y prolongado en el tiempo.*

*Es necesario en este aspecto la aplicación de la consciencia si queremos observar
en nuestro organismo una modificación positiva de nuestra estructura.*

- * *La Progresión como principio esencial estable requiere varias **ACTITUDES**:*
- * *Escucha de lo que ocurre en nuestro interior.*
- * *Permanecer en la realidad del aquí y ahora.*
- * *Trascender la actitud inerte de permanecer con lo aprendido.*
- * *Poseer un objetivo e ir hacia él con paciencia, sin alterarse y sin obsesión por conseguirlo. Esto es lo que aporta ásana.*
- * *Es preciso dejar que todas las cosas se asimilen y se reacomoden a la nueva realidad que estás permitiéndote experimentar.*

*La progresión contribuye al descubrimiento de tu propio ritmo natural. El
esfuerzo debe amoldarse a ese ritmo si no queremos perder la espontaneidad.*

*Si adoptamos las actitudes adecuadas para progresar, todas las resistencias y
miedos tienden a desaparecer.*

3 PRINCIPIO DE COMPENSACIÓN

3 PRINCIPIO DE COMPENSACIÓN

El cuerpo posee un constante proceso de reajuste y compensación psicofisiológica. Si no somos conscientes de ello haremos trabajar al organismo de forma inadecuada si cometemos errores con alguna de sus dimensiones.

- * Debemos aprender a interrelacionar los diversos aspectos del cuerpo y del ser si queremos vivir la armonía.*
- * Cada acción es importante por los efectos que produce con su opuesta.*
- * Compensar no significa neutralizar los efectos de una acción sino añadir los efectos a la acción de signo opuesto.*
- * Siempre debemos observar la globalidad de los resultados.*

En el JUEGO POSTURAL hay varios aspectos a tener en cuenta:

- * Escucha corporal intuitiva para discernir las posiciones contra-posturales.*
- * Acción de la gravedad sobre el organismo.*
- * Colocación de la columna vertebral.*
- * Efectos físicos y mentales de los ásanas anteriores.*
- * Combinación de movimiento - quietud.*
- * Armonía en las cadenas musculares.*
- * Si nuestra actitud en el hacer y en el sentir no crea desequilibrio, no será necesario compensar porque el propio cuerpo compensa involuntariamente.*

*Físicamente se nos manifiesta evidentemente la dualidad del cuerpo físico:
izquierda-derecha,
adelante-atrás,
arriba-abajo,
interior-exterior.*

Compensar los ejercicios en las cuatro dimensiones es un principio básico del Hatha-Yoga si queremos equilibrar y armonizar global y holísticamente nuestro ser.

La COMPENSACIÓN EN EL ÁSANA debe aplicarse a varios aspectos del ejercicio:

 *Compensación de un lado con la práctica del otro, en tiempo e intensidad. No obstante si uno de los lados corporales está más debilitado, rígido o posee menos fuerza que el otro, se debería aplicar algo más de tiempo e intensidad al mismo. También debería comenzarse por el lado más débil.*

 *La compensación no sólo se debe efectuar de un lado con su opuesto, sino también con las otras tres dimensiones. Es decir toda práctica debe poseer ejercicios sobre los cuatro planos.*

La compensación debe darse también **en el propio ásana de uno de los lados**. Es decir, equilibrar estructuralmente la posición o asentarla correctamente para que el cuerpo crezca armónicamente en cada lado y así prevenir posibles lesiones.

Otro aspecto en el que debe darse la compensación es **exterior-interior, de fuera a dentro**. Este aspecto abarca los otros tres planos y constituye un principio postural básico para que el ásana pueda constituir una toma de conciencia energética e incluso puedan darse estados de meditación y paz en la práctica.

Primero se coloca el cuerpo correctamente en ásana y seguidamente se toma conciencia de la musculatura intrínseca del cuerpo (interna) y posteriormente se toma conciencia de los centros de energía o chakras relacionados con el ásana en cuestión.

Todo lo que buscamos es un estado de felicidad interna (ananda), es decir, un estado de conciencia. Y para alcanzar ese estado se parte de:

- 1- **ÁSANA**: no dispersión de movimientos, posturas y gestos.
- 2- **PRANAYAMA**: no dispersión del aliento.
- 3- **DHYANA**: no dispersión del pensamiento.

La compensación observa la dispersión o desequilibrio físico para centrar energéticamente el cuerpo. La compensación no consiste en hacer contraposturas solamente, sino en ir **AJUSTANDO EL CUERPO** en equilibrio, con movimientos, posturas, niveles de intensidad y encadenamientos posturales.

Para compensar una postura debemos fijarnos en los aspectos positivos y negativos (tensiones) de sus efectos, para practicar movimientos o posturas que contrarresten las tensiones creadas por los anteriores.

Compensar en yoga es integrar y aumentar el poder del efecto.

Para un ásana la compensación puede ser:

- Anticipada,
- Posterior a su realización
- En el mismo ásana, con micro-colocaciones o variantes de la misma.

Si no generamos tensiones corporales, la necesidad de compensación puede disminuir enormemente e incluso suprimirla.

Más que dar ejemplos lo importante es practicar e investigar en el propio cuerpo los efectos. En la práctica de las series hay que ir comprobando las **contraposturas idóneas para la estructura corporal de cada uno**.

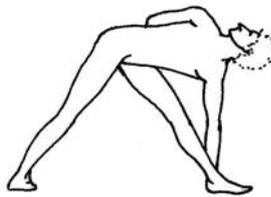
No obstante las posturas de “savásana”, “prinásana”, “vajrásana”, “garbhásana” o postura fetal, “bhaktikásana” y “sarpásana” son contraposturas comodines entre ásanas intensos o series fuertes, posturas invertidas, o finales de práctica, sobre todo para asentar e integrar sus efectos.

LA CONTRAPOSTURA

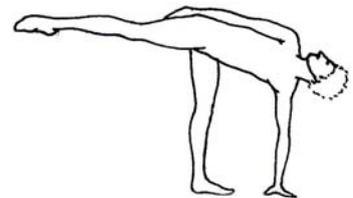
🕒 Observación de efectos para elegir la postura idónea que compense. Todas las posturas poseen efectos psicológicos y efectos fisiológicos y hay que intentar compensar en los dos aspectos. Ejemplo de efectos psico-físicos.

🕒 POSTURAS ACTIVAS Y EXPANSIVAS COMO:

1. Trikonásana



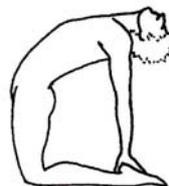
2. Ardha chandrásana



3. Chakrásana



4. Ustrásana



5. Virabhadrásana



Sus efectos son de desinhibición, apertura de sentimientos, liberación de tensiones. Se compensarían con:

1. Prínásana



2. Uttanásana



3- Mandalásana



5. Garbhásana



Son posturas de recogimiento y contracción.

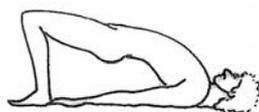
☺ *SI ESTIRAMOS EL CUERPO HACIA DELANTE:*

Paschimottanásana



La podemos compensar con posturas de expansión como:

Dwipada Pittan



Setubandhásana



Chakrásana



Dhanurásana



☺ Hay que observar qué partes han trabajado y cuáles necesitan compensar.

-- Uttanásana trabaja vértebras dorsales y lumbares, y músculos isquiotibiales.

La compensaríamos con Utkatásana o garbhásana.

-- Shirshásana, compresión en cervicales, compensaríamos con sarvangásana, estiramiento de cervicales.

"Shirshásana"



"Sarvangásana"

☺ A veces una postura necesita varias que compensen las diferentes zonas que ha trabajado.

Una postura estática se puede compensar con una dinámica.

Una postura de fuerza puede compensarse con posturas que estiren las zonas afectadas y que a la vez relajen.

Respecto a la duración de la contrapostura y la elección de la o las mismas, lo ideal sería escuchar al propio organismo que nos dicte las posiciones.

Esta cualidad de "ESCUCHA INTUITIVA" sería la mejor prevención y la mejor fórmula de crecimiento y mejoramiento psicofísico por medio del ásana.

Tu guía en este caso sería todo el mecanismo sensitivo y propioceptivo de los músculos, articulaciones, ligamentos, tendones y la interpretación intuitiva que el ser pueda dar de ello.

Pero considero de vital importancia en Hatha-Yoga, que vayas aprendiendo a discernir en cada situación basándote en todos los mensajes subliminales y también evidentes que tu vehículo, tu urna, el cuerpo, te va enviando.

Si sólo disponemos de la **herramienta racional-cientifista** para discernir y elegir, pueden suceder tres cosas:

🌀 **Primera:** que actúas mecánicamente de lo aprendido por las normas que alguien te ha marcado.

🌀 **Segunda:** que lo tienes más difícil para desarrollar esa facultad del ser llamada “Escucha intuitiva” porque te ciñes únicamente a unas normas fijas.

🌀 **Tercera:** que puedes cometer errores más graves, pues has de saber que aunque todos los cuerpos poseemos la misma estructura cada cuerpo tiene una forma distinta de configurar, relacionarse y emplear dicha estructura física. Eso, sin entrar en las diferentes maneras de comportarse ante la vida, que también son importantes a la hora de componer una sadhana personal.

