

GIMNASIA DE LA FELICIDAD

Diseño y programación:
Francisco Lagardera Otero

SEXTA SEMANA DE LA PRIMAVERA
Sesión nº 32

Equilibrio y tono

- 1.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yin*: alimentando el *qi*
- 2.- Liberación articular: abriéndose a la vida
- 3.- Estirándose hacia el cielo
- 4.- Automasaje
- 5.- Activación de los puntos *chui-da* (estimulación sistema endocrino)
- 6.- Tonificación general
- 7.- Vibraciones
- 8.- *Wu-chi*: mantenerse en postura bípeda estirado y quieto como un pino
- 9.- Tonificación sociomotriz (por parejas)
- 10.- Tonificación segmentaria
- 11.- Ejercicios de equilibrio
- 12.- Plegar el espinazo
- 13.- Estirarse libremente desde cuadrupedia como un felino
- 14.- Activación de la familia de meridianos de la primavera
- 15.- Postura fetal: recobrando la armonía
- 16.- Limpieza abdominal
- 17.- Estirándose libremente desde el suelo
- 18.- Liberación articular desde cuadrupedia
- 19.- Descomprimir y estirar el espinazo
- 20.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yang*

1 Ejercicios respiratorios chinos serie Yin: alimentando el qi

En bipedestación con los pies paralelos y las piernas ligeramente flexionadas, brazos relajados y mirada al frente.

Primera fase: Al inhalar hacerlo activando el diafragma elevando suavemente las manos y brazos en supinación (mirando al cielo), hasta la altura del estómago (plexo solar), flexionando ligeramente las piernas; voltear las manos en pronación (las palmas hacia la tierra) e iniciar la exhalación bajándolas lenta y suavemente a la vez que se estiran ligeramente las piernas.



Segunda fase: Se inhala con el diafragma mientras las manos suben lentamente desde el bajo vientre (*tan tien*) hasta el estómago (plexo solar), desde ahí las manos y brazos se extienden hacia los costados en supinación (con las palmas de las manos hacia el cielo) para abrir las costillas y facilitar la respiración intercostal.



Tercera fase: La inhalación se inicia del mismo modo que en la primera, se continua como la segunda, pero desde aquí, las manos y brazos se extienden circularmente por encima de la cabeza para abrir completamente la caja torácica y permitir que el aire inhalado ocupe los alvéolos de la cúpula superior



Con los brazos extendidos y las palmas de las manos juntas por encima de la cabeza se inicia la exhalación, bajando muy lentamente las manos por el centro de la frente, boca, cuello, pecho, plexo solar hasta finalizar en el *tan-tien*.

2 Liberación articular: abriéndose a la vida

Activar todas y cada una de las articulaciones desde los pies hasta la cabeza. Hacerlo de manera lenta, libre y fluida.

Se comienza sintiendo el peso de la cabeza, desplazándola muy lentamente, luego se activan los hombros, los brazos y las manos; más tarde la pelvis en todas sus posibilidades de desplazamiento y finalmente las piernas y los pies, hasta que se realiza una especie de danza extremadamente lenta en la que se abre y activan todas las articulaciones, excepto el espinazo que requiere de una activación y abertura específica, que se realizará en los ejercicios de plegar y desplegar el espinazo



3

Estirándose hacia el cielo

Postura bípeda con pies y piernas separadas a la altura de los hombros. La mano derecha con la palma de frente y dedos abiertos apoya el pulgar sobre la cabeza, la mano izquierda también abierta con la palma hacia el frente pega a la otra el dedo pulgar. Al exhalar rotación de las manos, la derecha sube y la izquierda baja. A medida que se van haciendo rotaciones y cambio de manos la que apoya el dedo pulgar en la cabeza se va separando de ésta progresivamente, de modo que se van subiendo los peldaños de una escalera invisible hacia el cielo. Máxima separación sin forzar. Luego se vuelve al contacto con la cabeza muy lentamente.

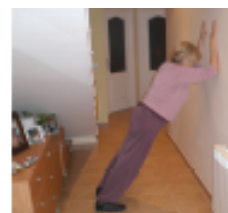
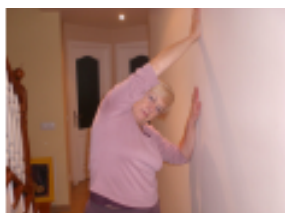
De pie, la mano izquierda baja por detrás de la cabeza deslizándose por el espinazo hasta llegar a la zona escapular. Al exhalar, la mano derecha se apoya en el codo izquierdo y presiona ligeramente hacia abajo. Cambiar de mano.

De pie, extensión del brazo izquierdo con la palma de la mano mirando al cielo, la mano derecha toma los dedos de la mano izquierda y al exhalar los flexiona hacia abajo (estiramiento *yin* de mano y antebrazo). Luego con la palma mirando al suelo, al inhalar flexionar el envés de la mano izquierda (estiramiento *yang* de antebrazos). Cambiar de mano



De pie, puño derecho orientado hacia la izquierda a la altura del pecho, mano izquierda con la palma mirando a la izquierda y dedos extendidos pero juntos, de modo que sus yemas están en contacto con puño derecho, al exhalar el puño derecho hace presión hacia el lado izquierdo y los dedos extendidos de la mano izquierda ofrecen resistencia. Cambiar de mano.

De pie con piernas abiertas a la altura de los hombros, las manos se apoyan en una pared a la altura de la cintura y el tronco se mantiene paralelo al suelo. Alinear y estirar la espalda. Subir muy lentamente las manos por la pared centímetro a centímetro tratando de no mover los pies y apoyar siempre firmemente las manos en la pared.



Continúa en página siguiente

Postura bípeda con el costado izquierdo cerca de la pared: apoyar la mano y el antebrazo izquierdo en la pared (el brazo izquierdo está flexionado y la mano apoyada a la altura del cuello). Extensión del brazo derecho por encima de la cabeza hasta apoyar la palma derecha en la pared. Manteniendo las dos manos apoyadas en la pared ir deslizándolas muy lentamente hacia arriba con cada exhalación.

De frente a la pared. Apoyar las manos en la pared y las plantas de los pies bien pegadas al suelo a medio metro de la pared. Flexionar lentamente los brazos y acercar la cabeza y el tronco a la pared estirando soleo y gemelos de las piernas.

Apoyando la espalda en la pared. Pierna derecha flexionada, la mano izquierda toma el pie derecho y la mano derecha la rodilla derecha. Al exhalar las manos elevan la pierna derecha todo lo que puedan y posteriormente la mecen muy lentamente. Cambiar de pierna.



4

Automasaje

Se flexionan ligeramente las piernas y el tronco de modo que las manos comiencen a golpear rítmicamente la parte interna del pie izquierdo, subiendo por la parte interna de la pierna y el muslo, lado izquierdo del abdomen en la flexura esplénica del colon, costado, sobaco, parte interna del brazo, antebrazo y mano izquierda, cuello y cara. Se continua por el costado izquierdo del cráneo y se comienza a bajar por la nuca, cogote, hombro, parte externa del brazo, antebrazo y mano, zona escapular izquierda, lumbar, sacra, glúteos, zona isquiotibial, costado de la pierna hasta llegar al exterior del pie izquierdo. Se repite el itinerario por el costado derecho.



5

Activación de los puntos *chui-da* (estimulación sistema endocrino)

Golpear suavemente con las manos cerradas, pero sin apretarlas, sobre la zona occipital de la cabeza para estimular la glándula pituitaria, manteniendo los ojos y la boca abiertos.

Se golpea suavemente sobre los riñones para estimular las glándulas suprarrenales, abriendo ligeramente los puños para atemperar el golpe.

Se golpea sobre el centro del esternón para estimular el timo.



6 Tonificación general

Tratar de tensar la musculatura de manera progresiva, empezando por los brazos y antebrazos, hombros, parte superior del pecho, escápulas, abdomen, glúteos, muslos y piernas. A medida que se van tensando los músculos se les golpea suavemente para sentir el tono muscular.



7 Vibraciones

Desde postura bípeda con pies paralelos, las piernas ligeramente flexionadas, la pelvis basculada en retroversión y el esternón elevado, se comienza a vibrar desde las rodillas, de modo que la vibración vaya ascendiendo hasta la cabeza.

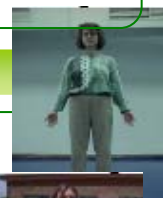
Soltar los hombros y los brazos, como si estos últimos estuviesen inertes, haciéndolos rotar ligeramente a uno y al otro lado, al igual que todo el tronco. Mantener los ojos cerrados y la boca abierta con el maxilar inferior suelto y relajado. Emitir sonidos guturales libres para relajar las cuerdas vocales y vibrar también desde dentro. Parar muy lentamente y cuando se permanezca en completa quietud con actitud *zen (wu-chi)* escuchar el discurrir de la propia energía y sentir la vibración interna.



8 Wu-chi: mantenerse en postura bípeda estirado y quieto como un pino

Adoptar la postura bípeda anatómica con pies paralelos, a la distancia del propio pie entre uno y otro, piernas ligeramente flexionadas, la pelvis basculada en retroversión y el esternón y la primera costilla sutilmente elevada.

Cerrar los ojos y sentir la fuerza y equilibrio internos practicando la respiración diafragmática profunda: ventral, costal y lumbar.



9 Tonificación sociomotriz (por parejas)

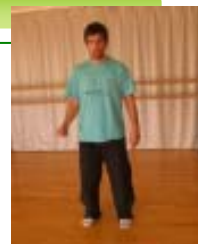
Una persona adopta la postura abierta del hombre de Vitrubio (estrella de cinco puntas: piernas abiertas y brazos extendidos en cruz), la otra con las manos huecas o ayudándose de un churro de piscina tonifica toda la parte *yin* (parte interna de las piernas, brazos, abdomen y parte superior del pecho) procurando no golpear en las rodillas, genitales, glándulas mamarias, cuello y cara) y posteriormente la parte *yang* (espalda, brazos y piernas) procurando no golpear en la curvatura cervical, ni en la lumbar, ni en la poplítea. Al acabar cepillar suavemente la parte *yin* subiéndolo y tocando suavemente con el envés de la mano desde el suelo hasta la cara y bajando por los brazos hasta la palma de la mano y después la parte *yang*, subiéndolo al inhalar las manos desde los talones por toda la parte posterior hasta lo alto de la cabeza y al exhalar bajar por el cuello, hombros, brazos y antebrazos hasta salir por el dedo meñique de cada mano.



10 Tonificación segmentaria

La persona practicante trata de poner en tensión aquellas extremidades que va indicando el guía de la sesión o según la propia voluntad en el caso de encontrarse sola, tratando de discriminar la tensión y la relajación entre un lado y otro, pero también entre arriba y abajo.

Primero se ponen en tensión ambos brazos manteniendo las piernas relajadas, luego ambas piernas manteniendo los brazos relajados, posteriormente se tensan el brazo y la pierna derecha manteniendo todo el lado izquierdo relajado, después al revés, se puede combinar el brazo derecho con la pierna izquierda y viceversa, de modo que se produzca una tonificación segmentaria a voluntad de la persona implicada.



11 Ejercicios de equilibrio

Todo el peso sobre la pierna derecha, elevar la pierna izquierda a la vez que se elevan los brazos. Se cambia al otro lado.



Lo mismo que el anterior ejercicio de equilibrio pero cuando se han extendido ambos brazos y flexionado una pierna, se extiende la pierna implicada hacia ese lado completamente mientras los brazos se extienden en cruz.



Elevar la pierna derecha hacia delante todo cuanto se pueda, posteriormente se extiende hacia el lado derecho y finalmente se vuelve por detrás hasta abajo. Dar varias vueltas en esa dirección y en dirección inversa. Cambiar de pierna.



Continúa en página siguiente

Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Loriente Tomás

Flexionar ligeramente la pierna derecha y apoyar el pie izquierdo sobre el muslo derecho a la vez que se extienden los brazos hacia arriba juntando las palmas de las manos.



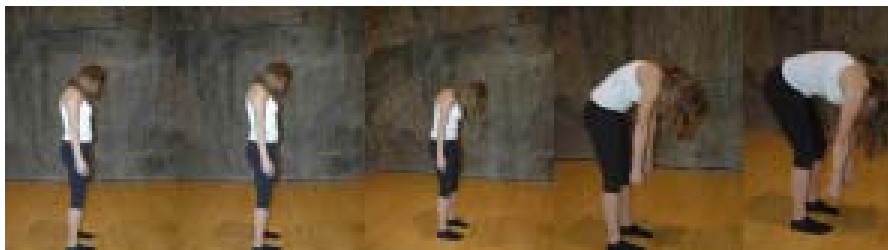
Misma posición que el ejercicio anterior pero ahora se apoya la planta del pie sobre la pierna de apoyo, manteniendo ésta completamente estirada.



12

Plegar el espinazo

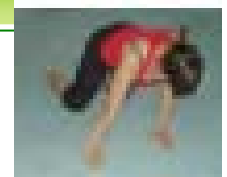
Abertura y estiramiento específico del espinazo y cadenas posteriores. Pies y piernas paralelos, la mirada al frente, con cada exhalación se va flexionando lentamente el espinazo, primero las vértebras cervicales, luego las dorsales y finalmente las lumbares, con los brazos completamente estirados, cuando las yemas de los dedos llegan a un palmo de distancia del suelo se para la flexión. Soltar tensión de la cabeza, cara, cuello, hombros, brazos y manos respirando por la zona lumbar.



13

Estirarse desde cuadrupedia como un felino

Desde postura cuadrúpeda cada persona procura conectar con sus ligamentos, tendones y músculos para con atención y lentitud estirarse de modo que logre desanudarse y liberarse en plenitud.



14

Activación de la familia de meridianos de la primavera

Primera pareja de brazos, maestro corazón-triple recalentador: El meridiano de maestro corazón se inicia en el pezón de la mama, en el caso de la mujer, o de la tetilla, en el caso del hombre, y pasa por el centro del brazo, del antebrazo y de la mano hasta llegar a la yema del dedo corazón o medio. Se hace rotación de la mano y brazo para iniciar el meridiano de triple recalentador que arranca desde la uña del dedo corazón, recorre toda la parte central y posterior del antebrazo y el brazo, pasa por el hombro, cuello, por detrás de la oreja haciendo un rodeo y finaliza en el arco superciliar. Se realizan tres pasadas, en la primera se pasa suavemente la mano por el brazo en supinación al bajar y en pronación al subir, la segunda se realiza presionando a nivel tendinoso y muscular, finalmente la tercera pasada se hace golpeando para estimular el tejido óseo. Más tarde se realiza con el brazo derecho.



Segunda pareja de piernas, hígado-vesícula biliar: El meridiano del hígado se inicia en el espacio interdigital entre el primer y segundo dedo de cada pie, sigue por el costado interno del empeine hasta llegar al maléolo interno, siguiendo por la parte interna de la pierna, muslo y zona inguinal, desde allí se dirige hacia el costado, justo debajo de la última costilla para subir oblicuamente hasta finalizar a cuatro centímetros por debajo de la mama. El meridiano de vesícula biliar arranca desde el extremo de cada ojo, va hacia el centro del oído, rodea el lóbulo de la oreja y baja hasta llegar al agujero occipital desde donde se dirige hasta la frente, regresa hacia atrás por el centro del cráneo, pasa por el cuello, atraviesa el hombro y desde el sobaco hace un amplio zigzag costal, baja por el costado lateral del muslo y de la pierna, haciendo un zigzag pequeño en medio de la pierna, bajando por el maléolo externo hasta finalizar en el cuarto dedo del pie.



15

Postura fetal: recobrando la armonía

Adoptar la postura fetal sobre el costado izquierdo, apoyando la cabeza en un saquito o un cojín y colocando una pelota de goma espuma entre las rodillas. Brazo derecho se apoya sobre el costado derecho, el brazo izquierdo flexionado por el codo y la mano izquierda apoyada sobre el pecho o el hombro derecho.

Se practica la respiración diafragmática ventral, costal y lumbar a la vez, prestando atención a la quietud y placidez de nuestro mar interior, al oleaje constante de nuestro diafragma.



16

Limpieza abdominal

En decúbito prono (boca abajo) apoyando la cabeza sobre una mejilla, se coloca una pelota de goma espuma de tamaño medio debajo del bajo vientre (*tan tien*), luego debajo del hígado, debajo del estómago y finalmente debajo del bazo-páncreas.

Los brazos relajados y las piernas flexionadas sobre los glúteos.



17

Estirándose libremente desde el suelo

Desde tendido prono se eleva la pelvis para sacar la pelota de goma espuma rodando a continuación sobre un costado, cada persona comienza a estirarse lenta y libremente. Primero estira un brazo, luego el otro, los dos a la vez. Estira una pierna, la otra; el brazo y la pierna del mismo lado, transversalmente..., se cambia al otro costado o rueda de un lado a otro a la vez que estira los brazos y las piernas.

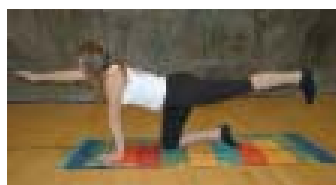
Se practican todo tipo de estiramientos de manera libre pero tumbados completamente en el suelo.



18

Liberación articular desde cuadrupedia

Desde cuadrupedia estirar un brazo paralelo al suelo para activar la mano y la muñeca procurando abrir todas las articulaciones implicadas, hacer lo mismo con el codo y el hombro. Luego se procede del mismo modo con el otro brazo, con una pierna y finalmente con la otra.



Con la mano derecha asir el pie izquierdo por debajo del tronco y tirar de él hasta proyectarlo hacia delante. Volver a cuadrupedia para que la mano derecha vuelva a coger el pie izquierdo pero esta vez por arriba del tronco. La mano y el pie tiran en direcciones opuestas a la vez que se baja la cabeza y se sube la rodilla. Hacer lo propio con la mano izquierda y el pie derecho.

19

Descomprimir y estirar el espinazo

Desde cuadrupedia adelantar la pierna derecha y ubicar el pie derecho entre las manos o lo más cerca posible de ellas. Elevar la pelvis todo cuanto se pueda manteniendo la pierna izquierda estirada hacia atrás y la derecha flexionada hacia delante. Poner el pie izquierdo paralelo al derecho con las piernas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos hacia el abajo y las manos a un palmo de distancia del suelo.

Iniciar muy lentamente la extensión del espinazo comenzando por las vértebras lumbares, continuando con las dorsales y finalizando con las cervicales, de modo que durante todo el proceso el practicante se está mirando los pies hasta que los hombros, brazos y manos adquieren su posición habitual en la postura bípeda anatómica, solo entonces es el momento de extender las vértebras cervicales y estirar el cuello.



20

Ejercicios respiratorios chinos serie Yang

De pie con piernas abiertas y ligeramente flexionadas, tronco completamente estirado y la mirada al frente. Tomar aire mediante el diafragma ayudándose con las manos en supinación (hacia arriba) inhalando muy lentamente, cuando se llega a la altura del plexo solar (estómago) se giran las manos hacia delante y al exhalar se extienden los brazos al frente. Con las manos alejadas al frente se toma aire de nuevo lentamente, pero ahora abriendo la zona intercostal extendiendo las manos y los brazos hacia los lados, al exhalar las manos y brazos bajan en dirección al bajo vientre en pronación.



Continúa en página siguiente

ASOCIACIÓN EJERCICIO Y BIENESTAR

Obispo Abad y Lasierra sn 22300 BARBASTRO (Huesca)

CIF: G-22 345 789

**GIMNASIA DE
LA FELICIDAD**
Sesión nº 32

Duración 1 hora

Equilibrio y tono

**SEXTA SEMANA
DE LA PRIMAVERA**

Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero
Dibujos y maquetación: Rafael Lorient Tomás

Finalmente se toma aire de nuevo desde el bajo vientre llenando primero los pulmones con la acción del diafragma elevando las manos hacia el plexo solar, sigue la misma inhalación pero los brazos se abren para facilitar el llenado de la parte intercostal, finalmente se extienden los brazos hacia arriba por encima de la cabeza para llenar también las cúpulas superiores de los pulmones, se exhala bajando las manos y los brazos por los costados hasta llegar al bajo vientre. Repetir la serie tres veces.

