

GIMNASIA DE LA FELICIDAD

Diseño y programación:
Francisco Lagardera Otero

OCTAVA SEMANA DE LA PRIMAVERA
Sesión nº 34

Estirarse desde la postura sentada

- 1.- *Ejercicios respiratorios chinos serie Yin desde sentado: alimentando el qi*
- 2.- Liberación articular desde la postura sentada: abriéndose a la vida
- 3.- Activación de los puntos chui-da (estimulación sistema endocrino)
- 4.- Activación familia meridianos de la primavera desde postura sentada.
- 5.- Estirándose desde la postura sentada
- 6.- Sentarse y levantarse de la silla
- 7.- Plegar y estirar el espinazo desde la postura sentada
- 8.- Postura de descanso con apoyo en una silla
- 9.- Postura fetal: recobrando la armonía
- 10.- Limpieza abdominal
- 11.- Liberación articular desde cuadrupedia
- 12.- Estirar el espinazo hacia el cielo
- 13.- *Ejercicios respiratorios chinos serie Yang*

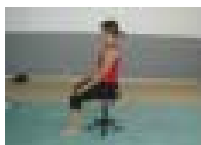
Estirarse desde la postura sentada

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

Ejercicios respiratorios chinos serie Yin desde sentado: alimentando el qi

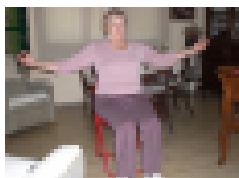
1

Sentado sobre los isquiones con el sacro todo lo atrás que puedas. Los pies y las piernas paralelos, piernas flexionadas en ángulo recto manteniendo las rodillas ligeramente más bajas que los isquiones, brazos relajados con las manos sobre los muslos, espinazo estirado y mirada al frente

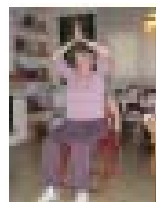
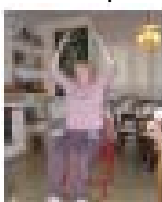


Primera fase: Al inhalar hacerlo activando el diafragma elevando suavemente las manos y brazos en supinación (mirando al cielo), hasta la altura del estómago (plexo solar), flexionando ligeramente las piernas; voltear las manos en pronación (las palmas hacia la tierra) e iniciar la exhalación bajándolas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

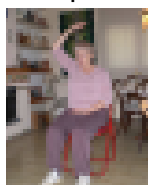
Segunda fase: Se inhala con el diafragma mientras las manos suben lentamente desde el bajo vientre (tan tien) hasta el estómago (plexo solar), desde ahí las manos y brazos se extienden hacia los costados en supinación (con las palmas de las manos hacia el cielo) para abrir las costillas y permitir la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



Cuarta fase: Respiración hemitorácica. De pie con las manos en el tan tien y las palmas mirando hacia el cielo. Se eleva por encima de la cabeza la mano y el brazo derecho al inhalar, llenando especialmente el pulmón derecho, al exhalar se baja la mano y el brazo derecho mientras se sube la mano y brazo izquierdo. Se inhala llenando el pulmón izquierdo y al exhalar se baja la mano y brazo izquierdo a la vez que se eleva la mano y el brazo derecho.



Estirarse desde la postura sentada

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

2

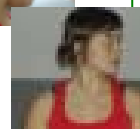
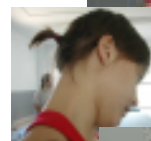
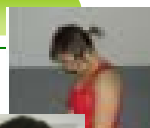
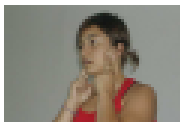
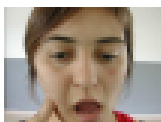
Liberación articular desde la postura sentada: abriéndose a la vida

Dejar caer los brazos paralelos al tronco y la cabeza ligeramente flexionada hacia delante. Apoyar la barbilla sobre el esternón y estirar la parte posterior del cuello.

Elevar la oreja derecha hacia el cielo sin necesidad de flexionar la cabeza hacia el lado derecho.

Hacer rotaciones de cabeza muy lentamente hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo.

Abrir la boca y con los dedos índices y medios de cada mano sobre el maxilar inferior, desplazarlo muy lentamente de un lado al otro manteniendo la boca abierta.



Subir el hombro derecho muy lentamente, centímetro a centímetro, a la vez que va bajando el izquierdo. Mantenerse durante unos segundos con uno arriba y el otro abajo. Después el que estaba arriba va bajando mientras que el que estaba abajo comienza a subir.



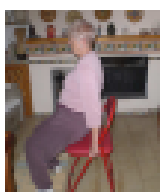
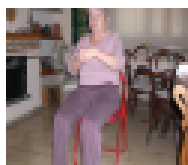
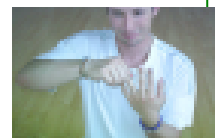
Elevar el brazo derecho hasta ponerlo horizontal al suelo. Colocar debajo de la axila derecha el puño izquierdo. Se comienza a bajar muy lentamente el brazo derecho hasta atrapar fuertemente al puño izquierdo con el fin de abrir la articulación del hombro. Cambiar al otro lado.



La mano derecha frota el hombro, el codo y la muñeca izquierda, mediante un desplazamiento semicircular de arriba debajo de la mano, en el espacio comprendido entre el dedo pulgar y el índice.

La mano derecha estira los dedos de la mano izquierda uno a uno para abrir las falanges. Presionar sobre el espacio interdigital comprendido entre el dedo pulgar y el índice (el valle de la armonía).

Las manos entrelazadas van dando giros dibujando ochos invertidos (signo de infinito) en uno y otro sentido.



Continúa en página siguiente

Estirarse desde la postura sentada

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

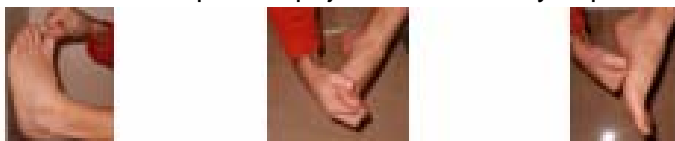
Se apoyan las manos sobre el asiento de la silla para elevar ligeramente la pelvis y separarla de la silla, con el fin de poder desplazarla hacia delante y atrás, hacia el lado derecho e izquierdo y hacia arriba y abajo.



Flexión y extensión de la pierna derecha manteniéndola elevada en el aire intercambiando esta acción motriz con las rotaciones de la pierna para abrir la articulación coxofemoral. Efectuar rotaciones en uno y otro sentido del pie derecho.

Cambiar de pierna.

Apoyar el pie derecho sobre la pierna izquierda. Sacarse el calcetín y estirar uno a uno todos los dedos para abrir y separar las falanges. Entrelazar los dedos de la mano entre los dedos del pie. Empujar con la mano y el pie a la vez.



Amasar con el puño la esponja de Lehart del pie (el centro de la planta del pie), haciendo rotaciones en uno y otro sentido. Presionar con el dedo pulgar en el centro de la planta del pie (origen del meridiano del riñón).

Presionar con el dedo pulgar en el espacio comprendido entre el dedo pulgar y el segundo del pie derecho, a tres dedos o centímetros, para activar el meridiano del hígado.

Presionar con el dedo pulgar cuatro dedos por encima del maleolo interno del pie derecho, sobre el borde inferior de la tibia para activar los tres meridianos yin de piernas (riñón, bazo páncreas e hígado).

Cambiar a la pierna izquierda.

3

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.

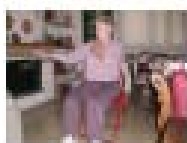


Estirarse desde la postura sentada

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

4 Activación de la familia de meridianos de la primavera desde la postura sentada.

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. Después de hacer las tres pasadas a nivel de la piel, a nivel muscular y a nivel óseo se estira esta pareja de meridianos.

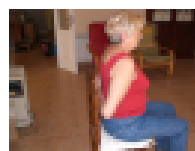
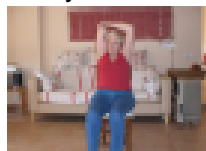
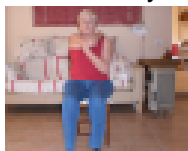


Segunda pareja de piernas, hígado-vesícula biliar: El meridiano del hígado se inicia en el espacio interdígital entre el primer y segundo dedo de cada pie, sigue por el costado interno del empeine hasta llegar al maléolo interno, siguiendo por la parte interna de la pierna, muslo y zona inguinal, desde 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. Después de realizar las tres pasadas se estiran estos dos meridianos.



5 Estirándose desde la postura sentada.

Estirar el brazo derecho tirando de la mano izquierda desde el codo derecho hacia el lado izquierdo. Hacerlo muy lentamente y al exhalar.



Continúa en página siguiente

Estirarse desde la postura sentada

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

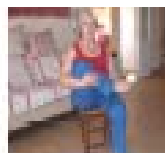
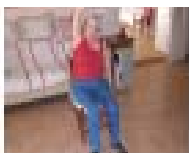
Abrir la axila, la parte anterior del brazo y la zona intercostal derecha llevando la mano derecha sobre las escápulas y la mano izquierda sobre el codo derecho, el cual presiona para bajarlo suavemente al exhalar.

Colocar la mano derecha en la zona lumbar lo más cercana al lado izquierdo que se pueda. La mano izquierda por detrás de la espalda intenta coger el codo derecho, el antebrazo o la muñeca, lo que se pueda, al exhalar la mano izquierda tira del brazo derecho hacia el lado izquierdo. Cambiar de brazo.

Colocar las manos en la parte superior del asiento de la silla y efectuar rotaciones del tronco en uno y otro sentido. Hacerlas muy lentamente al exhalar.



Apoyar firmemente la palma de la mano derecha sobre el asiento. Elevar el brazo izquierdo hasta la vertical, poner la palma de la mano izquierda mirando hacia el cielo y comenzar a bajar muy lentamente la mano izquierda por encima de la cabeza estirando el codo izquierdo hacia el cielo para abrir toda la zona intercostal izquierda.



Apoyar el pie derecho sobre el asiento y cogerlo con ambas manos, al exhalar presionar suavemente con las manos para acercar el talón a los glúteos.

Coger con ambas manos la pierna derecha e ir acercándola lentamente hacia el pecho como si se pretendiera abrazarla. Cuando se llega lo más cerca posible del abdomen y pecho se mece suavemente de un lado a otro.

6

Sentarse y levantarse de la silla

Se coloca un saquito de semillas sobre la cabeza para tratar de mantenerla en equilibrio y el cuello bien estirado. Se apoyan las manos en el asiento y se desplaza uno de los pies por debajo de la silla para apoyar el impulso con los dedos del pie y la eminencia tenar.

Se va incorporando hacia la verticalidad tratando de mantener la cabeza estirada y el espinazo bien alineado.



Continúa en página siguiente

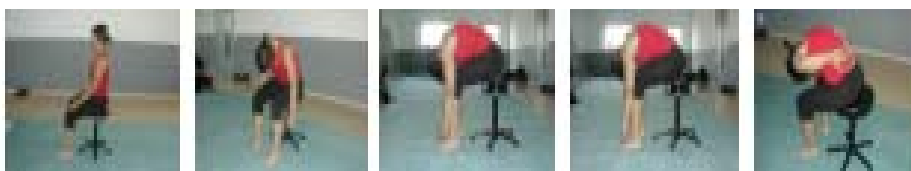
Estirarse desde la postura sentada

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

Para sentarse se procede a la inversa. De pie y de espaldas a la silla se acerca una pierna hasta que roce el asiento. Se desliza un pie por debajo del asiento a la vez que se inclina suavemente el tronco hacia adelante y las manos se dirigen hacia el asiento, cuando éstas lo tocan se apoyan con firmeza y entonces comienza a bajar la pelvis hasta aterrizar muy suavemente sobre el asiento.

7 Plegar y estirar el espinazo desde la postura sentada

Desde la postura sentada dejar colgar los brazos a ambos lados del tronco y comenzar a flexionar la cabeza muy ligeramente hasta que la barbilla toque el pecho. Al exhalar seguir bajando muy lentamente los brazos a la vez que se va recogiendo la espalda mediante una flexión hacia delante del tronco.



Bajar hasta que las yemas de los dedos rocen el suelo o bien hasta que se encuentre algún impedimento o molestia en la zona cervical, dorsal o lumbar, si así fuera hay que detenerse y respirar por los riñones. Mantenerse en esa posición soltando tensión de la cara, el cuello y los hombros. Poner las manos en los riñones y practicar la respiración diafragmática lumbar. Dejar colgar los brazos y estirarse muy lentamente con cada exhalación.

8 Postura de descanso con apoyo en una silla

Desde la postura sentada ir plegando muy lentamente el espinazo hasta apoyar las manos sobre el suelo. Apoyar una rodilla en el suelo y después la otra hasta adoptar la postura de cuadrupedia.

Apoyar un hombro y la nalga del mismo lado en el suelo hasta ponerse de costado. Desde esta postura ponerse en decúbito supino, mirando hacia el techo, con las piernas semiflexionadas, adoptando la postura base de restauración. Poner un saquito debajo de la cabeza alargando la parte posterior del cuello y depositar suavemente las piernas sobre el asiento, manteniendo los brazos y las manos paralelos al tronco. Practicar la respiración diafragmática ventral, costal y lumbar.

Elevar los brazos perpendicularmente y desplazar las manos y los codos muy lentamente en todas direcciones, practicar la respiración dorsal posterior, por las escápulas, prestando mucha atención a la zona dorsal de la espalda.

Desde esta misma postura, flexionar ligeramente las piernas hasta apoyar los pies sobre el asiento de la silla, con las rodillas juntas balancearlas muy suavemente a uno y otro lado prestando atención al masaje sacro y lumbar efectuado con el suelo.



Estirarse desde la postura sentada

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

9

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.



10

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.

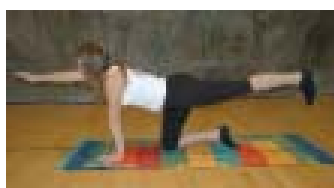
Los brazos relajados y las piernas flexionadas sobre los glúteos.



11

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.



12

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.

Continúa en página siguiente

Estirarse desde la postura sentada

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



13

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.



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.

