

## **GIMNASIA DE LA FELICIDAD**

Diseño y programación:  
**Francisco Lagardera Otero**

**DÉCIMA SEMANA DE LA PRIMAVERA**  
Sesión nº 36

### **Expresión y comunicación motriz**

- 1.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yin*: alimentando el *qi*
- 2.- Liberación articular: abriéndose a la vida
- 3.- Liberación articular en el espejo
- 4.- Activación de los puntos *chui-da* ( estimulación sistema endocrino )
- 5.- Vibraciones
- 6.- *Wu-chi*: mantenerse en postura bípeda estirado y quieto como un pino
- 7.- Descompresión dorsal sociomotriz
- 8.- Estirándose con un palo
- 9.- Comunicación motriz a través del palo por parejas
- 10.- Comunicación motriz en pequeños grupos de tres o cuatro personas
- 11.- Plegar el espinazo
- 12.- Estirarse libremente desde cuadrupedia como un felino
- 13.- Activación de la familia de meridianos de la primavera
- 14.- Liberación articular desde cuadrupedia
- 15.- Estirar el espinazo hacia el cielo
- 16.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yang*

**Ejercicios respiratorios chinos serie Yin: alimentando el qi**

1

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

### Liberación articular en el espejo

El mismo ejercicio que el anterior, pero ahora las personas que practican se agrupan por parejas, colocándose frente a otra que hace de espejo, de modo que va a repetir todas las acciones motrices para liberar las articulaciones que realiza la persona que tiene enfrente. Para ello esta última tratará de actuar de modo muy lento, que es la forma óptima de realizarlo.

Caso de que una persona se encuentre sola, sin pareja, puede realizar las acciones motrices de liberación articular frente a un espejo y observarse como va actuando, para que de este modo pueda corregirse.



4

### 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.



5

### 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.



6

### **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.



7

### **Descompresión dorsal sociomotriz**

Ejercicio por parejas. Una persona en postura bípeda completamente estirada con los pies juntos deja caer su peso hacia atrás desequilibrándose por completo. La otra persona apoya sus manos en la zona dorsal de la otra, tratando de mantener sus piernas abiertas, una delante y otra atrás, con el fin de mantener con comodidad el peso de la persona que se deja caer.

Masajear la zona dorsal con las manos, con los puños e incluso con los codos sin hacer presión alguna, tan solo aprovechar el peso de la otra persona y la fuerza de la gravedad.



8

### **Estirándose con un palo**

Postura bípeda con pies y piernas separadas a la altura de los hombros. Ambas manos mantienen un palo horizontal por encima de la cabeza. Al exhalar la mano derecha empuja el palo hacia el lado izquierdo, mientras que la mano izquierda va cediendo suavemente al empuje para estirar completamente el brazo izquierdo. Empujar después en el otro sentido para estirar el brazo derecho.

Situar el palo horizontal en el centro del pecho. Empujar en uno y otro sentido del mismo modo que en el estiramiento anterior.

Situar el palo horizontal en la parte más baja a la que puedan llegar las manos para asirlo fácilmente. Empujar en uno y otro sentido como en los estiramientos anteriores.



Continúa en página siguiente

## Expresión y comunicación motriz

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

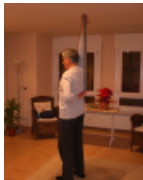
Situar el palo horizontal por detrás del cuello. Empujar desde un lado para estirar el otro y posteriormente cambiar.

Situar el palo horizontal por detrás del sacro. Empujar desde un lado para estirar el otro y posteriormente cambiar.

Colocar el palo verticalmente por delante, sujetándolo con ambas manos y manteniendo el brazo que se va a estirar completamente extendido. Una mano empuja desde abajo hacia arriba mientras la otra cede; posteriormente la de arriba empuja mientras que la de abajo va cediendo poco a poco. Empujar siempre al exhalar.



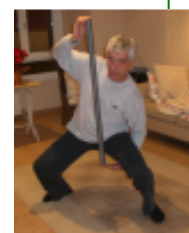
Colocar el palo verticalmente por detrás, en la espalda, sujetándolo con ambas manos manteniendo el brazo que se va a estirar completamente extendido. Una mano empuja desde abajo hacia arriba mientras la otra cede; posteriormente la de arriba empuja mientras que la de abajo va cediendo poco a poco. Empujar siempre al exhalar.



Colocar el palo verticalmente por detrás, en la espalda, sujetándolo con ambas manos, una mano sujeta el palo por debajo a la altura del sacro y la otra lo sujeta por arriba por encima de la cabeza. Flexionar las piernas e ir flexionando muy lentamente el tronco hacia delante tratando de mantener el palo pegado al sacro y a la cabeza. Hacerlo muy lentamente. Situarse por parejas, una persona realiza el estiramiento mientras la otra le va dando indicaciones mediante el tacto, sin hablar, para que mantenga en todo momento el estiramiento justo, con el sacro pegado al palo y el cuello bien largo y estirado.

Colocar el palo horizontalmente por detrás, a la altura del sacro medio (3ª sacra). Pies paralelos y piernas ligeramente flexionadas. Al exhalar empujar muy suavemente con ambas manos el palo hacia delante a la vez que se hace extensión de la cabeza y del cuello hacia atrás. Hay que notar la tensión del estiramiento en el recto anterior del abdomen, el psoas y los abductores.

Adoptar la postura del jinete (mapu) y colocar el palo entre las piernas de modo que una mano lo sujeta por delante y la otra por detrás. Empujar suavemente desde detrás hacia delante hasta que se produzca la máxima extensión del brazo que sujeta el palo por delante. Luego empujar desde arriba hacia abajo hasta que se produzca la máxima extensión del brazo que sujeta el palo por debajo. Cambiar el agarre de manos.



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 36

Duración 1 hora

## Expresión y comunicación motriz

DÉCIMA SEMANA  
DE LA PRIMAVERA

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

Desde la postura del jinete sujetar el palo por encima de la cabeza con los brazos completamente extendidos. Bajar suavemente el palo por el lado izquierdo hasta que la mano izquierda se apoye sobre el muslo izquierdo. Manteniendo el palo completamente vertical ir elevando el codo derecho por encima de la cabeza hasta alcanzar el máximo estiramiento del brazo y hombro de ese lado. Cambiar al otro lado.

Colocar el palo vertical a un paso por detrás apoyando un extremo en el suelo y sujetando el extremo superior con una mano. Al exhalar la otra mano intenta acercarse por delante y situarse sobre la otra, lo que provoca una rotación del tronco y la cabeza hacia ese lado. Cambiar al otro lado.

Colocar el palo vertical a un paso por delante apoyando un extremo en el suelo y sujetando el extremo superior con una mano. Al exhalar la otra mano intenta acercarse por detrás y situarse sobre la otra, lo que provoca una rotación del tronco y la cabeza hacia ese lado. Cambiar al otro lado.

9

### Comunicación motriz a través del palo por parejas

Los participantes se organizan por parejas colocándose una persona frente a otra y sujetando ambos palos con las yemas de los dedos índice y corazón. Manteniendo los ojos cerrados (pueden colocarse un fular en los ojos) van desplazándose muy lentamente por la sala, llevando a cabo acciones motrices variadas, libres y espontáneas, flexionando y extendiendo las piernas y los brazos, tumbándose en el suelo o haciendo rotaciones, procurando comunicarse a través del palo con el fin de coordinar las acciones motrices llevadas a cabo.



10

### Comunicación motriz en pequeños grupos de tres o cuatro personas

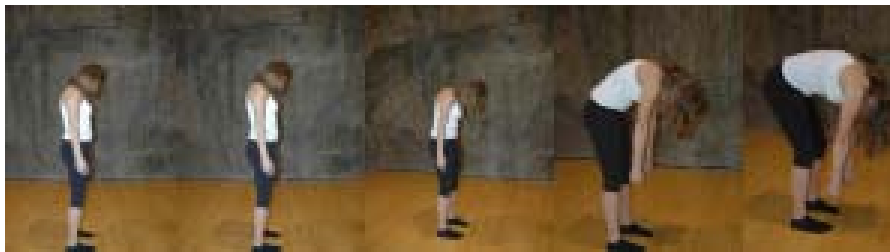
Realizar el mismo ejercicio pero formando grupos de tres personas. Se pueden agrupar de cuatro en cuatro o incluso puede llegarse a realizar conjuntamente con todo el grupo que participa de la sesión.



11

### Plegar el espinazo

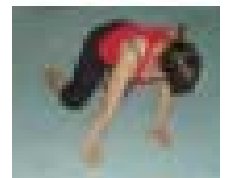
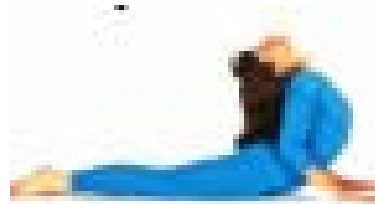
Abertura y estiramiento específico del espinazo y cadenas posteriores. Pies y piernas paralelos, la mirada al frente, con cada exhalación se va flexionando lentamente el espinazo, primero las vértebras cervicales, luego las dorsales y finalmente las lumbares, con los brazos completamente estirados, cuando 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.



12

### 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.



13

### 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.

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 36

Duración 1 hora

## Expresión y comunicación motriz

DÉCIMA SEMANA  
DE LA PRIMAVERA

Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero

Dibujos y maquetación: Rafael Loriente Tomás



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.



14

### 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.



15

### Estirar el espinazo hacia el cielo

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.

Continúa en página siguiente



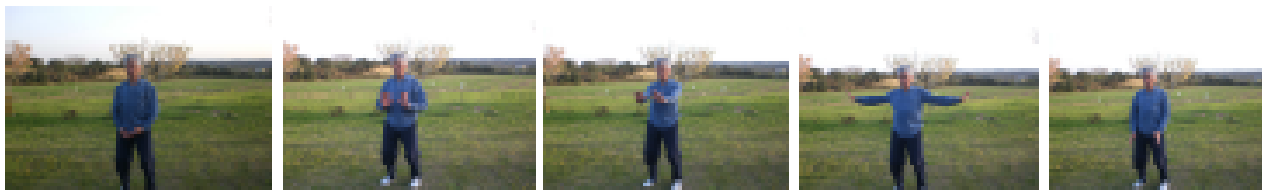
Iniciar muy lentamente la extensión del espinazo comenzando por las vértebras lumbares, continuando con las dorsales y finalizando con las cervicales, de modo que durante todo el proceso el practicante se está mirando los pies hasta que los hombros, brazos y manos adquieren su posición habitual en la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



16

### 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.

