

## **GIMNASIA DE LA FELICIDAD**

Diseño y programación:  
**Francisco Lagardera Otero**

**DÉCIMO TERCERA SEMANA DE LA PRIMAVERA**  
Sesión nº 39

### **Amor a la vida**

- 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.- Estirándose hacia el cielo
- 6.- Plegar el espinazo
- 7.- Estirarse libremente desde cuadrupedia como un felino
- 8.- Activación de la familia de meridianos de la primavera
- 9.- Risa liberadora
- 10.- La espiga
- 11.- Postura fetal: recobrando la armonía
- 12.- Limpieza abdominal
- 13.- Liberación articular desde cuadrupedia
- 14.- Estirar el espinazo hacia el cielo
- 15.- Sentir la vida y sonreírle
- 16.- La rueda del amor a la vida
- 17.- 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



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

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

### 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.



Continúa en página siguiente

5

**Estirándose hacia el cielo**

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.

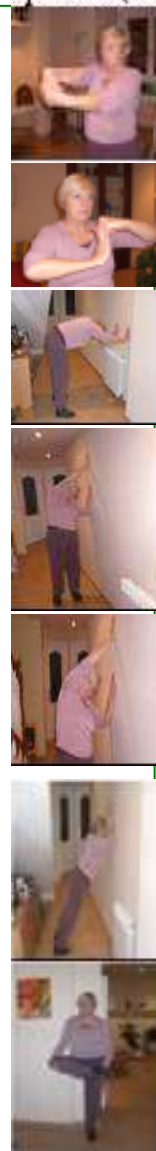
De pie, puño derecho orientado hacia la izquierda a la altura del pecho, mano izquierda con la palma mirando a la izquierda y dedos extendidos pero juntos, de modo que sus yemas están en contacto con puño derecho, al exhalar el puño derecho hace presión hacia el lado izquierdo y los dedos extendidos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

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.



Continúa en página siguiente

6

### **Plegar el espinazo**

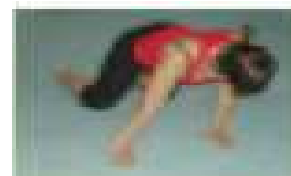
Pies y piernas paralelos, la mirada al frente, con cada exhalación se va flexionando lentamente el espinazo, primero las vértebras cervicales, luego las dorsales y finalmente las lumbares, con los brazos completamente estirados, cuando las yemas de los dedos llegan a un palmo de distancia del suelo se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



7

### **Estirarse libremente 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.



8

### **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 39

Duración 1 hora

## Amor a la vida

DÉCIMO TERCERA SEMANA  
DE LA PRIMAVERA

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

8

### Activación de la familia de meridianos de la primavera



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.



9

### Risa liberadora

Adoptar la postura base de restauración colocando ambas manos sobre el bajo vientre (tan tien). Inhalar llenando el abdomen como un globo, al exhalar pronunciar la sílaba JA. Volver a inhalar y al exhalar de nuevo pronunciar de manera continua JAJAJAJA..., hasta completar la exhalación.



Continúa en página siguiente

9

### Risa liberadora

Colocar las manos en el plexo solar, una a continuación de la otra, de modo que entre las dos cubran el espacio comprendido entre la punta inferior del esternón y el ombligo. Al exhalar pronunciar la sílaba JE y posteriormente la serie JEJEJEJEJE...

Posteriormente las manos se ubican en el centro del pecho tapando con ambas el esternón. Al exhalar pronunciar la sílaba JO y posteriormente la serie JOJOJOJOJO...

Situar las manos sobre la garganta de modo que se junten las muñecas y las manos abarquen el cuello como una especie abrazadera. Al exhalar pronunciar la sílaba JU y al exhalar por segunda vez la serie JUJUJUJUJU.

Finalmente las manos se ponen sobre la cabeza cubriendo cada una un hemisferio. Al exhalar pronunciar la sílaba JI y más tarde la serie JIJIJIJJI.

10

### La espiga

Las personas participantes se sientan en el suelo una a continuación de la otra, la primera apoya su espalda en la pared y hará de guía de la experiencia. Las siguientes personas se sientan a continuación de la primera de modo que cada persona que se sienta se irá recostando poco a poco en la persona anterior apoyando su cabeza en el abdomen de la persona que la ha precedido.

La persona guía que está recostada sobre la pared irá invitando a todas las demás a pronunciar diversos sonidos de animales: gallo, buey, perro, hasta que de modo espontáneo surja la risa en alguna de las personas participantes y las demás, por simpatía, vayan entrando en una espiral de risa solidaria.



11

### Postura fetal: recobrando la armonía

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

Se practica la respiración diafragmática ventral, costal y lumbar a la vez.



Continúa en página siguiente

12

### Limpieza abdominal

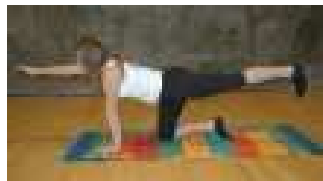
En decúbito prono (boca abajo) apoyando la cabeza sobre una mejilla, se coloca una pelota de goma espuma de tamaño medio debajo del bajo vientre (tan tén), luego debajo del hígado, debajo del estómago y finalmente debajo del bazo-páncreas. Los brazos relajados y las piernas flexionadas sobre los glúteos.



13

### 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.



14

### 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.

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



15

### Sentir la vida y sonreírle

En postura bípeda con piernas ligeramente flexionadas, pies paralelos, pelvis basculada en retroversión y la primera costilla elevada. Colocar las dos manos sobre el bajo vientre, cerrar los ojos y dibujar una sonrisa en el rostro; colocar las manos sobre los riñones y dedicarle una sonrisa a esos dos órganos; colocar las manos sobre el plexo solar y sonreírle al estómago; colocar una mano en el hígado y la otra en el bazo-páncreas, dedicarle una profunda sonrisa a esos órganos; colocar las manos sobre el pecho para sonreír a los pulmones y al corazón; colocar las manos sobre la garganta y sonreír al cuello y las cuerdas vocales; colocar las manos sobre los ojos y sonreírle; sobre las orejas y sonreírle; sobre la cabeza, una mano sobre cada hemisferio para sonreír sincera e intensamente al cerebro.



16

### La rueda del amor a la vida

Los participantes se colocan por parejas, una persona frente a otra a un metro de distancia. Una de las dos personas cierra los ojos y se mantiene en la postura bípeda permitiendo que la otra la observe con dulzura y cariño desde los pies a la cabeza. La persona que observa coloca las manos sobre su corazón y trata de sentir que aspectos de la persona que tiene enfrente le resultan más bellos y positivos. Cuando ya tenga perfectamente claros qué aspectos son, se acerca a la otra persona y con voz muy bajita, mediante un susurro, le dice a esa persona lo que le gusta de ella.



Cambiar los papeles y posteriormente cambiar de pareja, al hacerlo ambas personas se funden en un abrazo sincero y desde el corazón.

Las personas del grupo van cambiando de pareja hasta que todas hayan interactuado amorosamente.

Continúa en página siguiente

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, se continua inhalando abriendo los brazos para facilitar el llenado de la parte intercostal, extendiendo 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.



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.

