

GIMNASIA DE LA FELICIDAD

Diseño y programación:
Francisco Lagardera Otero

SEGUNDA SEMANA DEL VERANO
Sesión nº 41

Estirarse cada día

- 1.- Desanudarse libremente desde tendido y finalizar de pie
- 2.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yin*: alimentando el *qi*
- 3.- Estirarse libremente desde postura bípeda hasta postura sentada
- 4.- Activación familia de meridianos del verano desde postura sentada
- 5.- Desde postura sentada estiramiento de las cadenas posteriores
- 6.- Desde cuadrupedia desplazarse muy lentamente como un felino
- 7.- Ajustar la postura base de restauración
- 8.- Desde postura base de restauración estirar la zona lumbar
- 9.- Desde postura base de restauración estirar los abductores
- 10.- Desde postura base de restauración tonificación recto anterior abdomen
- 11.- Masaje de la espalda con la ayuda del suelo
- 12.- Postura fetal
- 13.- Limpieza abdominal
- 14.- Liberación articular desde cuadrupedia
- 15.- Postura de cuclillas y caminar como un orangután para sentirse libre
- 16.- Estirar el espinazo hacia el cielo
- 17.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yang*

1

Desanudarse libremente desde tendido y finalizar de pie

Túmbate en el suelo sobre una alfombra o una manta (nunca sobre una superficie blanda, como una cama). Siente el contacto de tu cuerpo con el suelo y presta atención a tu respiración. Déjate fluir. Si prefieres puedes poner una música grata y relajante. Tómate el tiempo que necesites para sentir todo tu cuerpo, es cómo preguntarle: ¿Hola, qué tal te encuentras hoy?, pero sin hablar, tan sólo sentirlo.

Cuando quieras comienza a desplazar muy lentamente los dedos de las manos y de los pies como si fuera la primera vez que lo haces en tu vida. Deja pasar tus pensamientos y procura no repetir las acciones por ti ya conocidas. Permite que sea tu cuerpo quien guíe el proceso. Déjate conducir por la sabiduría de tu cuerpo y explora tus posibilidades creativas: retuerce tus articulaciones, estira tus extremidades, abre y cierra la boca y los ojos, ponte sobre un costado, sobre el otro, boca abajo, boca arriba, explora sin miedo nuevos modos de hacer permitiéndote activar y abrir hasta la minúscula articulación de tu cuerpo y hazlo con lentitud y placer.

Cuando desees y siempre de un modo fluido, buscando armonía y equilibrio, puedes ponerte en cuadrupedia (apoyado en el suelo sobre las manos y rodillas), sentado, en cuclillas o de rodillas, como quieras, como te lo pida tu cuerpo, y sigue abriendo tus articulaciones muy lentamente.

Cuando te lo pida el cuerpo, ponte de pie y sigue desplazándote muy lentamente buscando la apertura de tus articulaciones y la elongación de tus músculos, cuando lleves a cabo una acción que te proporciona bienestar, mantente quieto alargando la exhalación durante quince segundos.

Cuando quieras efectúa una inhalación completa abriendo los brazos, las piernas, los ojos y sonriendo al universo, al exhalar junta tus manos en el centro del pecho, recoge las piernas, inclina ligeramente la cabeza y da las gracias por este momento de felicidad.



2

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.



2

Ejercicios respiratorios chinos serie Yin: alimentando el *qi*

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 de los pulmones.



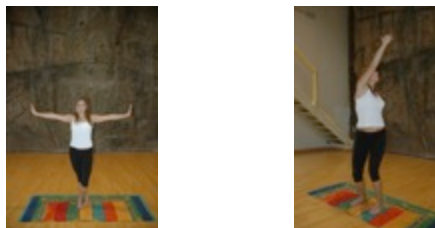
Con los brazos extendidos y las palmas de las manos juntas por encima de la cabeza se inicia la exhalación, bajando muy lentamente las manos por el centro de la frente, boca, cuello, pecho, plexo solar hasta finalizar en el tan-tien.

3

Estirarse libremente desde postura bípeda hasta postura sentada

Tratar de ir explorando de modo extremadamente lento diferentes estiramientos, procurando no repetir los que ya se conocen y que se reiteran habitualmente.

Se trata de un trabajo de exploración motriz muy personal, de modo que cuando la persona hace un estiramiento que percibe le va bien, mantiene la tensión de ese grupo muscular durante quince o veinte segundos exhalando, para luego volver con lentitud extrema a seguir explorando.



Continúa en página siguiente

Activación familia de meridianos del verano

4

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.



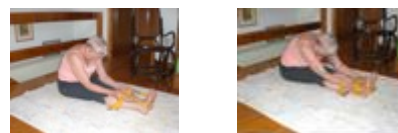
Segunda pareja de brazos, corazón-intestino delgado: El meridiano del corazón se inicia en el extremo superior del sobaco, va pasando por todo el extremo anterior e inferior del brazo, codo, antebrazo y mano, finalizando en el extremo inferior del dedo meñique. Se hace rotación de la mano y brazo para iniciar el meridiano de intestino delgado que arranca desde la uña del dedo meñique, recorre toda la parte inferior y posterior del brazo, pasa por el hombro, clavícula, en donde zigzaguea, cuello, pómulo y oído del mismo lado, donde finaliza.



5

Desde postura sentada estiramiento de las cadenas posteriores

Sentado en el suelo con las piernas estiradas y juntas, se coloca sobre la planta de los pies un pañuelo o fulard cuyos extremos se asen con ambas manos. Se flexiona ligeramente el tronco y la cabeza hacia adelante tratando de mantener la barbilla en contacto con el pecho y los antebrazos y manos en contacto con las piernas. Con cada exhalación vamos cediendo lentamente y dejándonos caer hacia delante.



Continúa en página siguiente

Estirarse cada día

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

6

Desde cuadrupedia desplazarse muy lentamente como un felino

Desde postura sentada adoptar la cuadrupedia y comenzar a desplazarse muy lentamente. Adelantar y estirar un brazo a la vez que se estira la pierna contraria. Ir explorando diferentes estiramientos desde esta postura tratando de no repetirlos, cuando se encuentra un estiramiento que se valora como excelente, tratar de mantenerlo durante veinte segundos mientras se exhala.



7

Ajustar la postura de restauración

Desde decúbito supino flexionar suavemente las piernas apoyando completamente las plantas de los pies en el suelo procurando mantener las piernas y los pies paralelos.

Colocar una cuña de un par de centímetros debajo de la cabeza y otra debajo del sacro para mantener estirado el espinazo



8

Desde postura base de restauración estirar la zona lumbar

Desde postura base de restauración con las manos en las caderas elevar la pelvis un par de centímetros del suelo, con los dedos pulgares sobre las crestas ilíacas empujar suavemente hacia abajo, mientras que el resto de la mano sobre la parte superior del sacro lo empujan hacia arriba, de modo que la pelvis bascula en retroversión, es decir, las crestas hacia atrás y abajo mientras el pubis se desplaza hacia arriba. Estas retroversión provoca el estiramiento de las vértebras lumbares.

Manteniendo con las manos la retroversión pélvica ir bajando muy lentamente para contactar la primera vértebra lumbar con el suelo practicando la respiración lumbar. Realizar al menos un par de respiraciones completas con la primera vértebra, posteriormente se va repitiendo el proceso con las vértebras lumbares restantes.



Continúa en página siguiente

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

Desde postura base de restauración estirar los abductores

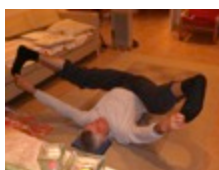
9

Desde postura base de restauración elevar las piernas verticalmente e ir separándolas lateralmente de modo muy lento. Para facilitar el ejercicio sin tensiones excesivas y extrañas se puede colocar una cuña debajo del sacro (toalla doblada, libro, cojín...)

Desde esa misma posición separar las piernas transversalmente, hacer un esfuerzo por desplazarlas con mucha lentitud.

Flexionar las piernas sobre el abdomen y asir con cada mano el dedo pulgar del pie. Tratar de ir estirando muy lentamente las piernas y separarlas lateralmente sin soltar de las manos el pie respectivo.

Con las piernas flexionadas sobre el abdomen juntar las plantas de los pies y efectuar un amasamiento con las manos de cada uno de los abductores.



Desde postura base de restauración tonificación de abdominales

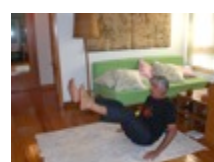
10

Desde postura base de restauración estirar las piernas manteniéndolas un par de centímetros elevadas del suelo. Mantenerlas en esta posición a la vez que se extienden a derecha e izquierda en tijeras. Descansar cuando se sienta exceso de tensión en el recto anterior del abdomen.

levar los brazos y las manos desplazándolos libremente en todas direcciones tratando de sentir la zona dorsal.

Desde la misma postura y manteniendo las piernas extendidas y elevadas a un par de centímetros del suelo llevar a cabo un batido de piernas, como si se estuviera nadando en estilo espalda. Hacerlo muy lentamente y detener esta acción motriz cuando la tensión del recto anterior del abdomen aumente de manera excesiva.

Desde postura base de restauración extensión de piernas y brazos a un palmo del suelo, elevar también la cabeza de modo que la barbilla esté cerca del pecho. Jugar con la tensión de la musculatura abdominal acercando la cara y cabeza a una rodilla, a la otra o manteniéndose con los pies, manos y cabeza elevadas.



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 41

Duración 1 hora

Estirarse cada día

**SEGUNDA SEMANA
DEL VERANO**

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

11

Masaje de la espalda con la ayuda del suelo

Desde postura base de restauración elevar los brazos y las piernas desplazando lenta y libremente las manos, codos, pies y rodillas de modo que con suaves desplazamientos de las extremidades podamos rascarnos la espalda con el suelo.

Procurar insistir en aquellas zonas de la espalda que tengamos congestionadas o doloridas.



12

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.



13

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.



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.



Continúa en página siguiente

Postura de cuclillas y caminar como un orangután para sentirse libre

15

Desde cuadrupedia adelantar un pie y apoyarlo a la distancia de un palmo de la mano del mismo lado, hacer lo mismo con el otro pie apoyando las dos manos en el suelo. Con las plantas de los pies bien pegadas al suelo ir bajando lentamente la pelvis hacia el suelo a la vez que se eleva la cabeza y , si se puede, separar las manos del suelo hasta adoptar la postura de cuclillas.

La persona que tenga alguna dificultad se mantiene con las manos o las yemas de los dedos en contacto con el suelo.

Con las manos y los pies en contacto con el suelo, desplazarse muy lentamente en todas con los cuatro apoyos, a modo de un orangután.



Estirar el espinazo hacia el cielo

16

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

ASOCIACIÓN EJERCICIO Y BIENESTAR

Obispo Abad y Lasierra sn 22300 BARBASTRO (Huesca)

CIF: G-22 345 789

GIMNASIA DE
LA FELICIDAD
Sesión nº 41

Duración 1 hora

Estirarse cada día

SEGUNDA SEMANA
DEL VERANO

Diseño y programación: Francisco Lagardera Otero

Dibujos y maquetación: Rafael Lorient Tomás

17

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.

