

GIMNASIA DE LA FELICIDAD

Diseño y programación:
Francisco Lagardera Otero

CUARTA SEMANA DEL VERANO
Sesión nº 43

Abrir y estirar

- 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.- Estiramiento dorsal desde tendido prono
- 8.- Abriendo el perineo y estirando abductores
- 9.- Estiramiento abductores y biceps femoral desde postura sentada
- 10.- Abrir las articulaciones de las extremidades, cadera y escápulas
- 11.- Abrir la cuerda anterior desde cuadrupedia
- 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

Tumbate 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 llesves 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

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

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

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.

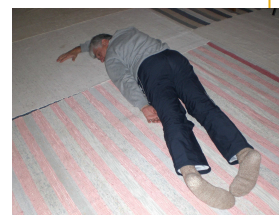


7

Estiramiento dorsal desde tendido prono

Desde tendido en decúbito prono con la cabeza girada hacia el lado izquierdo, estirar el brazo derecho paralelo a la cabeza procurando que el antebrazo y la mano se desplacen hacia el lado izquierdo, mientras el brazo izquierdo se mantiene pegado al tronco y las piernas, estiradas y juntas, se desplazan hacia la izquierda. Mantener el estiramiento desde las rodillas y el codo derecho.

Cambiar al otro lado girando primero la cabeza para apoyarla sobre la otra mejilla.



8

Abriendo el perineo y estirando abductores

Desde decúbito prono rodar todo el cuerpo hacia un lado hasta adoptar la postura de tendido sobre un costado. Tratar de acercar muy lentamente la mano que está arriba al pie que también se encuentra en la parte superior.



Una vez que la mano ha contactado con el pie, tomándolo del calcetín, de un dedo o del pantalón, al exhalar flexionar ligeramente el brazo para estirar los abductores de esa pierna.

Si has podido realizar el ejercicio anterior procura ahora, manteniendo la pierna completamente estirada, tomar el pie por el talón con la palma de la mano en supinación, es decir, mirando la palma hacia arriba. Al exhalar estira la pierna todo cuanto puedas, pero sin forzar y prestando mucha atención a los músculos que estiras.

Cambiar al otro lado aprovechando para estirar brazos y piernas al rodar.

Continúa en página siguiente

Estiramiento abductores y biceps femoral desde postura sentada

9

Desde decúbito prono ponerse en postura de cuadrupedia y acercar una nalga al suelo para sentarse.

Una vez adoptada la postura sentada, trata de acercar las manos a los pies para asir cada uno de los dedos pulgares.

Al exhalar trata de estirar cuanto puedas una pierna sin soltar el dedo pulgar con la mano, mientras tanto la otra pierna permanece flexionada.

Haz lo mismo con la otra pierna y ve alternando el estiramiento de una y otra coincidiendo con cada ciclo respiratorio.

Estírate con atención plena, sin forzar, y estando muy presente en la respiración y los grupos musculares estirados.

Cuando te sientas con confianza suficiente intenta estirar las dos piernas a la vez manteniéndolas en el aire. Si tienes mucha dificultad para hacerlo así, continua haciéndolo de manera alternativa, primero una pierna y luego la otra.



Abrir las articulaciones de las extremidades, cadera y escápulas

10

Desde postura base de restauración estirar las piernas y los brazos perpendicularmente y comenzar a desplazar muy poco a poco los dedos de las manos y de los pies. Lentamente y de manera cómoda y controlada ir abriendo las articulaciones de las manos, las muñecas y los codos, así como los pies, los tobillos y las rodillas.

Trata de estar muy presente en todas y cada una de las acciones motrices que realizas aunque sean de apariencia minúscula, pues es precisamente esa especificidad y localización la que multiplica su efecto benefactor.

Ve poco a poco incorporando en tus acciones a la articulación coxofemoral de cada pierna y a la acromio clavicular de cada brazo con tal de ir abriendo lentamente las caderas y los hombros.

Explora en el estado presente de tu cuerpo, experimenta la abertura en un lado dejando descansar el otro, manteniéndote en postura base de restauración o bien colocándote sobre un lado mientras actúas sobre el otro.

Desplaza el tronco lentamente a un lado y a otro para percibir la abertura de tu pelvis. Haz lo mismo con tus codos y percibe como se abren tus escápulas.



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 43

Duración 1 hora

Abrir y estirar

CUARTA SEMANA
DEL VERANO

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

11

Abrir la cuerda anterior desde cuadrupedia

Desde cuadrupedia separar una mano del suelo a la altura de un palmo aproximadamente, luego hacer lo mismo con la pierna del mismo lado y tratar de equilibrarse.

Una vez bien equilibrado elevar el brazo y mano separado del suelo hasta la altura del hombro y la pierna del mismo lado hasta la altura de la pierna procurando mantener el equilibrio.

Desde una postura equilibrada seguir abriendo la cuerda anterior desde ese lado tanto como se pueda y mantenerse abierto durante la exhalación.



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.

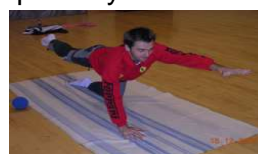
Los brazos relajados y las piernas flexionadas sobre los glúteos.



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

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

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

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.

