

## **GIMNASIA DE LA FELICIDAD**

Diseño y programación:  
**Francisco Lagardera Otero**

**QUINTA SEMANA DEL VERANO**  
Sesión nº 44

### **Estiramientos lumbares**

- 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 cuadrupedia desplazarse muy lentamente como un felino
- 6.- Desde cuadrupedia practicar la respiración lumbar
- 7.- Estiramiento lumbar forzando la retroversión de la pelvis
- 8.- Masaje lumbar con ayuda del suelo
- 9.- Masaje sacro lumbar con ayuda del suelo
- 10.- Estiramiento del cuadrado lumbar
- 11.- Estiramiento transversal de la pelvis
- 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.



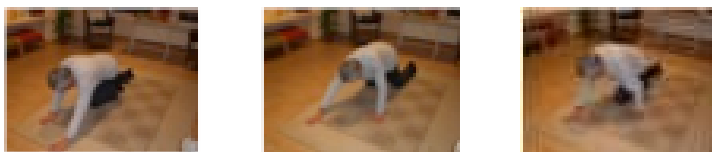
Segunda pareja de brazos, corazón-intestino delgado: El meridiano del corazón se inicia en el extremo superior del sobaco, va pasando por todo el extremo anterior e inferior del brazo, codo, antebrazo y mano, finalizando en el extremo inferior del dedo meñique. Se hace rotación de la mano y brazo para 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 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.



Continúa en página siguiente

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

### Desde cuadrupedia practicar la respiración lumbar

6

Desde cuadrupedia tratar de acercar los glúteos a los talones todo cuanto se pueda, al mismo tiempo se baja la cabeza hasta tocar con la frente en el suelo pero teniendo cuidado de acercar la barbilla al pecho para mantener el cuello largo y estirado. En esta postura tratar de respirar por los riñones.

Para agudizar las sensaciones benefactoras que este tipo de respiración provoca el practicante coloca las manos sobre sus riñones.



### Estiramiento lumbar forzando la retroversión de la pelvis

7

Desde postura base de restauración con una cuña debajo de la cabeza elevar la pelvis. Apoyar los brazos en el suelo y el pulgar de cada mano sobre las crestas ilíacas y el resto de los dedos y mano sobre el sacro. Hacer palanca desde los antebrazos y mantener forzada la retroversión pélvica practicando la respiración lumbar.

Desde esta postura ir bajando muy lentamente, vértebra a vértebra, para contactar una a una cada vértebra lumbar con el suelo.



### Masaje lumbar con ayuda del suelo

8

Desde postura base de restauración elevar las piernas verticalmente y colocar las manos detrás de cada curvatura poplíteica. Trazar lenta y suavemente circunferencias en el sentido de las agujas del reloj y en sentido inverso, prestando atención a la zona sacro lumbar y tratando de llevar a cabo una respiración diafragmática.



Ve desplazando las piernas muy lentamente hacia delante, hacia atrás y hacia los lados tratando de encontrar sensitivamente los puntos de congestión y dolor, con el fin de insistir con el masaje sobre estos puntos activando la respiración lumbar.

Procede con mucha atención, lentitud y cariño hacia tu propia vida.

Continúa en página siguiente

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

9

### Masaje sacro lumbar con ayuda del suelo

Desde la misma postura del ejercicio anterior, con el cuello bien estirado y la cabeza apoyada sobre un saquito, un libro o una tabla, flexiona suavemente las piernas sobre el abdomen y apoya las manos sobre la cara anterior de las rodillas.

Con mucha suavidad y lentitud trata de trazar desde las rodillas con la ayuda de las manos, amplias circunferencias en el sentido de las agujas del reloj y en sentido inverso.

Procura sentir la presión del suelo sobre el sacro, las lumbares y cada una de las crestas iliacas, tratando de prestar atención a las zonas donde percibas congestión o dolor, tratando de insistir en estos puntos y activando la respiración diafragmática lumbar consciente, de manera que al masaje con el suelo se le añade un estiramiento de la zona desde dentro gracias a la acción del diafragma.



10

### Estiramiento del cuadrado lumbar

Desde postura base de restauración con una cuña debajo de la cabeza, flexionar ambas piernas sobre el abdomen, tomar aire y al exhalar, manteniendo las piernas flexionadas y juntas, desplazarlas muy lentamente hacia un costado tratando de mantener las escápulas y hombros pegados al suelo y la cabeza quieta con la mirada clavada en el techo. Flexionarlas al otro lado. Repetirlo muy lentamente tantas veces como necesites para paliar las molestias lumbares.

Haz un estiramiento completo a ambos lados con las manos y brazos paralelos al tronco, mientras que la siguiente la llevas a cabo con los brazos perpendiculares al tronco (en cruz) y las palmas de las manos en pronación, con las palmas mirando hacia la tierra.



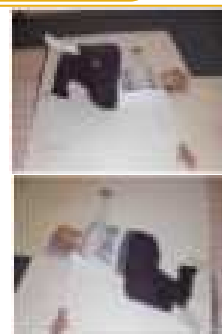
Continúa en página siguiente

11

### Estiramiento transversal de la pelvis

Manteniendo los brazos perpendiculares al tronco y las manos en pronación, apoya un pie en el suelo manteniendo esa pierna semiflexionada. Apoya el otro pie sobre la rodilla y al exhalar ve bajando esa rodilla hacia el mismo lado (si es la derecha hacia la derecha). Hazlo muy lentamente y observa como en la medida que el pie se acerca al suelo sientes tensión en la cresta iliaca y la zona lumbar del otro lado. Respira muy lentamente por la zona lumbar y por el costado que se está abriendo y estirando.

No forzar el estiramiento en ningún momento. Cuando notes exceso de tensión para el estiramiento, no bajes más, y haz el estiramiento adicional desde dentro, con la respiración diafragmática.



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

## Estiramientos lumbares

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

### 15 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.



### 16 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.

