

GIMNASIA DE LA FELICIDAD

Diseño y programación:
Francisco Lagardera Otero

SEXTA SEMANA DEL VERANO
Sesión nº 45

Afinando el sacro

- 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 sacro lumbar con ayuda del suelo
- 9.- Estiramiento de las inserciones tendinosas laterales del sacro
- 10.- Estiramiento y planchado de las inserciones tendinosas del sacro
- 11.- Estiramiento transversal de la pelvis
- 12.- Masaje del sacro desde postura fetal
- 13.- Sentir el sacro en contacto con el suelo
- 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 iliacas 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 sacro lumbar con ayuda del suelo

8

Desde postura base de restauración 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.

Prueba ahora con las dos piernas separadas girando las rodillas de dentro hacia fuera y desde afuera hacia adentro.



Continúa en página siguiente

Estiramiento de las inserciones tendinosas laterales del sacro

9

Desde postura base de restauración colocar un tubo forrado de PVC o dos churros flexibles de piscina paralelos debajo del sacro. Si no se dispone de este material puedes colocar debajo del sacro una manta plegada en varios pliegues de modo que eleve el sacro cuatro o cinco centímetros del suelo. También puedes apilar varios ejemplares de periódicos o revistas y construir una base en donde apoyar el sacro.



Con las dos rodillas juntas y manteniendo las plantas de los pies pegadas al suelo, desplazar lentamente las dos rodillas a la vez hacia un lado tratando de mantener la cabeza estable y los hombros y las escápulas pegados al suelo.

Hacer el estiramiento a ambos lados realizándolo muy lentamente tratando de estirar al exhalar.

Estiramiento y planchado de las inserciones tendinosas del sacro

10

Desde la misma postura anterior, manteniendo la cuña estable debajo del sacro (tubo de PVC forrado, churros de piscina paralelos y juntos, manta plegada o apilamiento de periódicos) flexionar las dos piernas sobre el abdomen tratando de mantenerlas pegadas.

Este estiramiento se realiza en tres fases:

1ª) Apoyando sobre la cuña la parte más baja del sacro, es decir, el coxis o bien el tercio inferior del sacro, ya que apoyar solo el extremo del coxis puede resultar doloroso para alguna persona

2ª) Apoyando sobre la cuña la zona central del sacro, la más ancha, a la altura de la tercera vértebra sacra.

3ª) Apoyando sobre la cuña la primera y segunda vértebras sacras, teniendo cuidado de no apoyar la quinta lumbar. Para estar seguros ponemos los dedos pulgares en contacto con cada cresta iliaca y se alargan los dedos índices paralelos a las vértebras, este es el nivel de la quinta lumbar que no hay que apoyar en la cuña.

Una vez teniendo el sacro bien apoyado, de manera estable, sobre la cuña, manteniendo las rodillas y los pies juntos, efectuar lentos desplazamientos de las piernas a uno y otro lado, tratando de hacer el estiramiento coincidiendo con la exhalación de aire de los pulmones.



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

Masaje del sacro desde postura fetal

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

Con los dedos índice y medio de la mano derecha efectuar un masaje en el sacro presionando al exhalar. Cambiar al otro lado.



13

Sentir el sacro en contacto con el suelo

Adoptar la postura de tendido en decúbito supino (boca arriba) apoyando la cabeza sobre una tablilla de corcho o un saquito. Colocar el material utilizado en el ejercicio anterior debajo de la curvatura poplíteica de cada rodilla. Brazos paralelos al tronco y las palmas de las manos hacia arriba, en supinación.

Respirar por los riñones y al exhalar prestar atención al contacto del sacro con el suelo, tratando de sentir su contorno o silueta.



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

Afinando el sacro

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.

