

## **GIMNASIA DE LA FELICIDAD**

Diseño y programación:  
**Francisco Lagardera Otero**

**OCTAVA SEMANA DEL VERANO**  
Sesión nº 47

### **Estirar las cervicales**

- 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 soltar peso de la cabeza
- 6.- Desde postura sentada subir y bajar hombros
- 7.- Desde postura sentada rotaciones de cabeza
- 8.- Rotaciones de tronco desde postura sentada
- 9.- Estirar la parte posterior del cuello desde postura base de restauración
- 10.- Masaje de cuello desde postura base de restauración
- 11.- Liberación del maxilar inferior para reducir tensión cervical
- 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 soltar peso de la cabeza

Desde postura sentada prestar atención a la cabeza para percibir su peso. Al exhalar aflojar y dejar caer la cabeza muy suavemente hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho. Respirar profundamente y sentir como se alarga la musculatura cervical.

Volver lentamente a la posición inicial y hacer la misma acción dejando caer la cabeza a uno y otro lado.



Continúa en página siguiente

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

### Desde postura sentada subir y bajar hombros

6

Desde postura sentada en el suelo, sobre un taburete o sobre una silla, con la mirada al frente centrada en un punto fijo. Al exhalar ir subiendo muy lentamente un hombro hasta el máximo cuanto se pueda. Inhalar profundamente y al exhalar bajar lentamente, centímetro a centímetro.

Sentir ambos hombros y comparar la tensión y el volumen de cada uno así como la extensión de cada brazo. Hacer lo mismo con el otro.



### Desde postura sentada rotaciones de cabeza

7



Tomar aire y llevar a cabo una rotación extremadamente lenta de la cabeza hacia el lado derecho durante todo el tiempo que dure la exhalación. Volver a inhalar y al exhalar regresar a la posición inicial con extrema lentitud.

Efectuar la misma acción motriz hacia el lado izquierdo. Repetir esta acción varias veces hasta comprobar que se realiza con fluidez y lentitud abriendo los espacios inter cervicales y estirando la musculatura cervical.

### Rotaciones de tronco desde postura sentada

8

Desde postura sentada sobre una silla tomar con ambas manos el respaldo de la misma y rotar muy lentamente la cabeza y todo el tronco hasta el máximo todo el tiempo que dure la exhalación.

Si se está en postura sentada sobre un taburete apoyar ambas manos en la parte posterior de su asiento de modo que la mano del lado del que se va a rotar se coloca encima de la otra.

Caso de adoptar la postura sentada en el suelo o sobre un cojín, apoyar las palmas de ambas manos sobre el suelo hacia atrás todo cuanto se pueda, siempre y cuando no implique una postura forzada.



Continúa en página siguiente

## Estirar las cervicales

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

### 9 Estirar la parte posterior del cuello desde postura base de restauración

9

Desde postura base de restauración tomar con ambas manos la cabeza a la altura de las orejas. Estirar con suavidad pero con decisión, como si se pretendiese arrancar la cabeza de los hombros, de modo que la parte posterior del cuello se alargue todo cuanto se pueda. Mientras una mano mantiene la cabeza elevada y el cuello estirado la otra coloca uno o dos saquitos debajo.



Pasar ambas manos por debajo del cuello, ya que queda un hueco suficiente para ello, presionando suavemente con las yemas de los dedos en ambos sentidos de modo que se note la parte posterior del cuello completamente estirada y relajada.

Presionar cada vez que se exhale y retirar la presión al inhalar. Cada tres respiraciones completas, volver a estirar el cuello en dirección a la fontanela.



### 10 Masaje de cuello desde postura base de restauración

10

Desde la misma postura anterior manteniendo la cuña estable debajo de la cabeza, puede ser un saquito con semillas, una plancha de corcho, un libro o una toalla plegada, pasar una mano por debajo del cuello y tratar de asir con toda la palma y los dedos el mayor volumen posible de masa muscular, al exhalar presionar cerrando la mano todo cuanto se pueda. Hacer lo mismo con la otra mano. Repetir esta acción cuantas veces se considere necesario para relajar la columna cervical.



Pasar ambas manos por debajo del cuello con los dedos de ambas entrelazados excepto los pulgares. Las manos se pueden apoyar sobre la cuña que aguantaba la cabeza. Tomar aire y al exhalar presionar con los dedos pulgares a la altura de la primera vértebra cervical. Hacer lo mismo con cada una hasta llegar a la séptima.

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 47

Duración 1 hora

## Estirar las cervicales

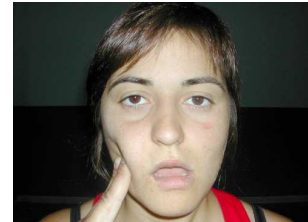
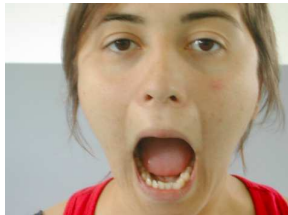
OCTAVA SEMANA  
DEL VERANO

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

11

### Liberación del maxilar inferior para reducir tensión cervical

Abrir la boca de par en par y relajar cuanto se pueda el maxilar inferior. Colocar los dedos índices y medio en la parte superior del maxilar inferior, justo debajo de las orejas. Presionar a uno y otro lado tratando desplazar suavemente este hueso. Hacer lo mismo con una mano.



12

### 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. Brazo derecho se apoya sobre el costado derecho, el brazo izquierdo flexionado por el codo y la mano izquierda apoyada sobre el pecho o el hombro derecho. Se practica la respiración diafragmática ventral, costal y lumbar a la vez, prestando atención al mar interior.



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.

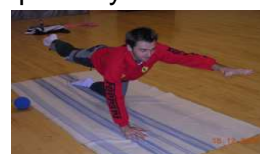
Los brazos relajados y las piernas flexionadas sobre los glúteos.



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

## Estirar las cervicales

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.

