

GIMNASIA DE LA FELICIDAD

Diseño y programación:
Francisco Lagardera Otero

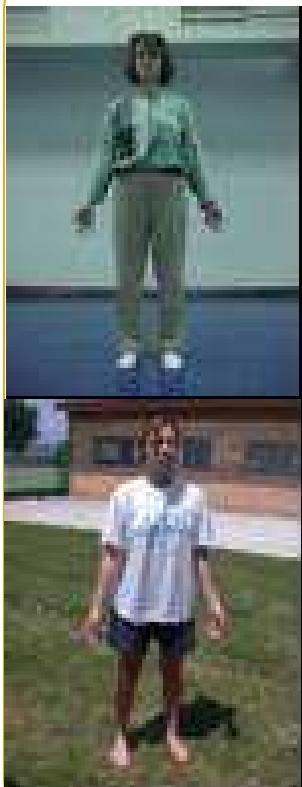
DÉCIMO PRIMERA SEMANA DEL VERANO
Sesión nº 50

Danza zen

- 1.- Sentir el ajuste de la verticalidad
- 2.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yin*: alimentando el *qi*
- 3.- Liberación articular: abriéndose a la vida
- 4.- Activación familia de meridianos del verano
- 5.- Sentir y bailar con los pies
- 6.- Sentir y bailar con las manos
- 7.- Sentir y bailar con la cabeza
- 8.- Sentir y bailar con la pelvis
- 9.- Las tres gracias de la pelvis
- 10.- Bailar libremente con la pelvis
- 11.- Sentir el cuerpo con la danza desde los pies a la cabeza
- 12.- Descomprimir y plegar el espinazo
- 13.- Danza libre con la espalda pegada al suelo
- 14.- Recoger el espinazo
- 15.- Ejercicios respiratorios chinos serie *Yang*

1

Sentir el ajuste de la verticalidad



De pie en postura anatómica, los pies bien asentados en la tierra, paralelos y a la distancia uno de otro de la longitud del propio pie, con los ojos cerrados, tratar de prestar toda la atención a los pies, sentir su superficie, su volumen, su textura, la firmeza para sustentar al resto del cuerpo.

Prestar atención a la silueta o perfil del pie derecho e ir desplazando muy lentamente las caderas siguiendo ese contorno desde la parte interna, seguir por las yemas de los dedos, parte externa y talón. Desplazar las caderas en sentido inverso. Hacer lo mismo con el pie izquierdo.

Seguir con el desplazamiento de la pelvis la silueta de ambos pies como si formaran un conjunto. Hacerlo primero siguiendo el sentido de las agujas del reloj y después realizarlo en sentido inverso.

Trazar ochos horizontales con ambas caderas pasando por la vertical de los dedos y los talones de cada pie.

Bascular lenta y suavemente la pelvis en retroversión. Ayudarse con las manos, una delante en el tan tien, la otra en el sacro.

Llevar la respiración diafragmática hacia la pelvis y el perineo a la vez que se sube la primera costilla tratando de alargar la parte posterior del cuello y se flexionan ligeramente las piernas.

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.



Continúa en página siguiente

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

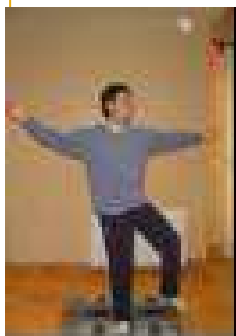
Liberación articular: abriéndose a la vida

Activar todas y cada una de las articulaciones desde los pies hasta la cabeza.

Hacerlo de manera lenta, libre y fluida.

Se comienza sintiendo el peso de la cabeza, desplazándola muy lentamente, luego se activan los hombros, los brazos y las manos; más tarde la pelvis en todas sus posibilidades de desplazamiento y finalmente las piernas y los pies, hasta que se realiza una especie de danza extremadamente lenta en la que se abren y activan todas las articulaciones, excepto el espinazo que requiere de una activación y abertura específica.

Practicarlo con los ojos cerrados para disciplinar la atención y tratar de sentir la apertura de cada una de las articulaciones que se van abriendo y activando. Insistir en aquellas que se tiene más dificultad porque están congestionadas o lesionadas.



Continúa en página siguiente

4

Activación familia de meridianos del verano

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

Sentir y bailar con los pies



Ponte una música que te guste y que tenga un ritmo moderado, ni lento ni muy agitado, un *allegro ma non troppo*.

De pie e inmóvil trata de sentir tus pies, su presencia, su textura, su densidad, su superficie, su volumen..., toda tu atención está concentrada en tus pies.

Comienza lentamente a desplazar tus pies tratando de marcar y seguir el ritmo de la canción que está sonando en tu aparato de música.

Trata de seguir con tus pies el ritmo de la música y desplázate en todas direcciones. Abandónate a tus pies, permanece muy atento a ellos y disfruta de las sensaciones que te proporcionan en estos momentos.

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 50

Duración 1 hora

Danza zen

**DÉCIMO PRIMERA SEMANA
DEL VERANO**

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

Sentir y bailar con las manos

6

Trata de sentir la presencia de tus manos. Si lo necesitas frótalas una con otra. Mantenlas quietas y procura conectar con su tamaño, textura y temperatura.

Comienza a desplazar los dedos y las manos muy lentamente en el aire, como si fuera la primera vez que las mueves. Procura acariciar el aire suavemente con tus manos. Despega las manos del tronco.

Si te apetece pon en tu aparato una música suave, con un ritmo lento y comienza a bailar con las manos y tus brazos. Procura no cansarte, acaricia el aire y disfruta de esta suave y dulce danza.



Sentir y bailar con la cabeza

7



Puedes utilizar la misma música que en el ejercicio anterior. Trata de sentir tu cara. Comienza por sentir tus labios. Humedécelos suavemente con tu lengua. Cuando te resulte fácil reconocer sensitivamente tu cara procura sentir toda tu cabeza. Siente su peso, su volumen, su densidad..., siente también el cuello que la sujeta y los hombros.

Comienza a desplazar muy suavemente tu cabeza al ritmo de la música. Haz que también intervenga el cuello y los hombros en esa fiesta, pero mantén los brazos, las manos, las piernas, los pies, la pelvis y el tronco inmóviles.

Sentir y bailar con la pelvis

8

Busca un espacio en el que puedas desplazarte con cierta libertad, al menos con un par de metros cuadrados de superficie. Si tienes en ese lugar un espejo mucho mejor.

Pon en tu aparato de música una pieza con mucho ritmo, una salsa, una rumba, un merengue, un cha-cha-chá... Coloca tus manos en las crestas iliacas y pásalas suavemente por todo el anillo pélvico. Trata de sentir ese anillo, si no lo percibes masajea todo el anillo (pubis, crestas y sacro) presionando fuerte con las yemas de los dedos.

Ahora procura bailar con tu pelvis, solo con tu pelvis. Desplázala en todas direcciones. Separa los brazos y las manos del tronco y que sea tu pelvis la prima dona de la fiesta.



Continúa en página siguiente

Duración 1 hora

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

Las tres gracias de la pelvis

9

De pie con los pies y las piernas paralelas a la distancia del propio pie. Colocar el dedo pulgar de cada mano sobre la cresta iliaca y el resto de dedos alargando la mano hasta colocar la yema del dedo medio sobre el trocánter.

Desplazar muy lentamente la pelvis de un costado a otro, de izquierda a derecha flexionando las piernas para liberar los ligamentos de la articulación coxofemoral.

Desplazar muy lentamente la pelvis basculándola en retroversión y anteversión manteniendo el eje del giro en el trocánter. Adelantando el pubis y retrasando las caderas suavemente al bascular en retroversión y adelantando las caderas y retrasando los glúteos al bascular en anteversión.

Desplazar muy suave y lentamente las crestas iliacas hacia arriba y hacia abajo, haciéndolo en sentido inverso cada una.



Bailar libremente con la pelvis

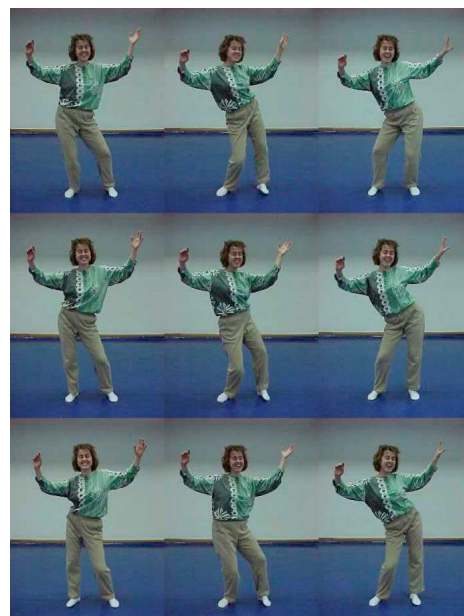
10

Ahora que ya conoces y dominas los tres tipos de desplazamientos pélvicos, ponte una música con mucho ritmo que te guste especialmente. Cierra los ojos y comienza a desplazar la pelvis en las tres direcciones que conoces tratando de seguir el ritmo de la música. Trata de ser uno con tu pelvis. Disfrútala.

Sácate la venda de los ojos y procura ponerte frente a un espejo, cuanto más grande mejor. Que vuelva a sonar la música y ahora contempla gozosamente tu pelvis derrochar gracia y alegría.

Cuando percibas que tu danza es reiterativa y machacona, saca a relucir tu creatividad, inventa nuevas coreografías con tu pelvis, la reina de la fiesta y de la alegría.

También tienes que prestar atención a los pies, que permanecen inmóviles, a la cabeza que también está inmóvil, y a los brazos y manos, que se separan del tronco y acompañan a la pelvis. ¡Gústate...!



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 50

Duración 1 hora

Danza zen

DÉCIMO PRIMERA SEMANA
DEL VERANO

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

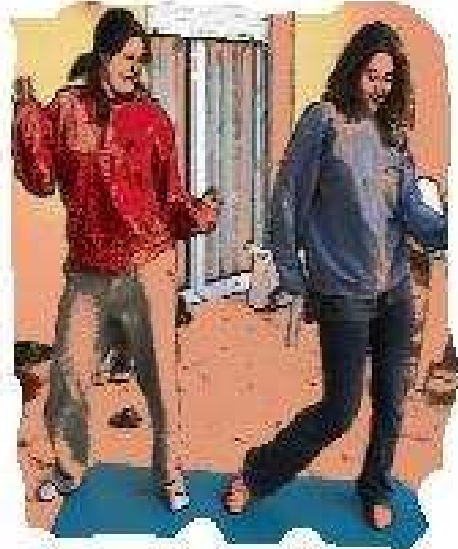
11

Sentir el cuerpo con la danza desde los pies a la cabeza

Disponte ahora a gozar plenamente de tu danza, de ti, de todo lo que surja desde el fondo de tu intimidad. Libérate, despójate de todas las ataduras y comienza a bailar explorando cada rincón de tu cuerpo. Todo tu cuerpo tiene que bailar, que vibrar, que desplazarse, con dulzura y armonía.

Cuando sientas que alguna parte de ti se inhibe o se aleja del baile, conviértela en protagonista principal, dale el papel estelar. Actúa así con todas y cada una de las partes de tu cuerpo.

No permitas que el cansancio o el aburrimiento se apodere de ti, sumérgete una y otra vez en tu propio ritmo, en tu propia danza, actúa creativamente, con espontaneidad pero con decisión. Crea como un remolino de energía cinética que absorbe y nutre a todo tu cuerpo. Pruebas a hacerlo con los ojos cerrados y con los ojos abiertos frente a un espejo.



12

Descomprimir y plegar el espinazo

Pies y piernas paralelos, la mirada al frente, con cada exhalación se va flexionando lentamente el espinazo, primero las vértebras cervicales, luego las dorsales y finalmente las lumbares, con los brazos completamente estirados y las palmas de las manos mirándose una a la otra como en un espejo, cuando las yemas de los dedos llegan a un palmo de distancia del suelo se para la flexión. Soltar tensión de la cabeza, cara, cuello, hombros, brazos y manos respirando por la zona lumbar.



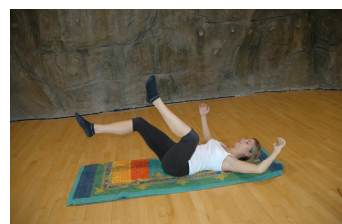
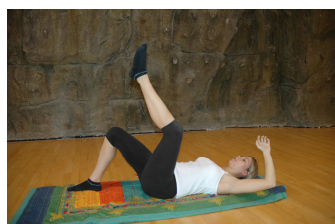
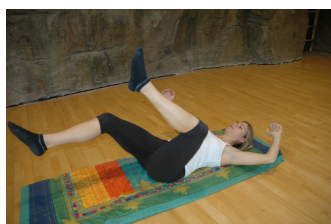
Continúa en página siguiente

13

Danza libre con la espalda pegada al suelo

Desde decúbito supino tendido en el suelo comienza a desplazar suavemente las manos, los brazos, los pies y las piernas. Hazlo muy lentamente y trata de desplazarte libremente. Explora cada una de las partes de tu espalda en contacto con el suelo. Desplaza tus extremidades para tener el efecto de que te rascas la espalda con el suelo.

Trata de desplazar también la cabeza y los hombros a la vez que los brazos, las manos, las piernas y los pies. Haz ligeras rotaciones con el tronco, balancéate, en fin, explora libremente en los rincones de tu cuerpo y disfruta de esta danza tan benefactora.



14

Estirar el espinazo hacia el cielo

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

15

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.

