



ARTICULOS

La práctica diaria del yoga. Estar más en contacto con tu esencia

Es el momento de conectar directamente con tu "esencia". Encuentra un lugar limpio y tranquilo, solo o con amigos.

Comenzamos con la Asana Shanti (#1) o "Postura de La Paz". Túmbate sobre una manta confortable y húndete en tu cuerpo entero. Siente tu respiración como una "caricia interior" y con cada exhalación deja que tu cuerpo se relaje conscientemente. Solo "sé", en punto muerto, mirando para dentro, desde tus pies a tu cabeza, tan sinceramente como puedas, la cantidad de vida involuntaria que se mueve dentro de tu cuerpo, tu mente, corazón y espíritu. Tranquilamente puedes ser testigo de tu respiración, tus latidos, los movimientos interiores incluidos el ritmo Sacro craneal, y las ondas mentales. Ahora es el momento de confiar y cultivar tu habilidad natural para relajarte profundamente dentro de ti mismo sin miedo, culpabilidad o comparaciones. Tras un minuto de no moverse, de soltar desde dentro, las glándulas de tu cuerpo empezaran a soltar hormonas que ayudaran a relajar cualquier tensión que se ha acumulado en tu sistema cuerpo mente. Ese sentimiento de paz y sosiego es potencialmente sanador en si mismo, y aun más importante, abre gradualmente tu "visión interior". El Asana "Shanti" es uno de los mas sutiles y curativos de todos los Asanas de Yoga. Dedicarle de 3 a 10 minutos. Capacita a todos los tejidos corporales y a la mente para experimentar un "Punto de quietud".

Ahora comenzaremos conscientemente a "cambiar los ángulos del cuerpo". En la "Postura sobre los hombros" (#2), solo tu cabeza, cuello, hombros, y la parte superior de los brazos esta en contacto con el suelo. El resto del cuerpo esta invertido y en una forma completamente nueva con relación a la gravedad. Todos los vasos sanguíneos, órganos y nervios son revigorizados y saneados. Las membranas de la columna y la nuca se estiran y la glándula tiroidea se energiza suavemente.



ARTICULOS

La postura de "El Arado" (#3), es sin duda una de las mejores . Puede que cueste un poco para que el cuerpo llegue a completarla, pero el esfuerzo y perseverancia merecen la pena. Esta Asana toca enteramente y ayuda a abrir todo el sistema sacro craneal del cuerpo. Le da jugo a todos los ligamentos, nervios y articulaciones de la columna vertebral. Gentilmente estira todos los músculos posteriores del cuerpo, desde los pies a la cabeza, y realza el funcionamiento de los órganos, especialmente los riñones, el hígado, y el estómago. La atención acumulada y la flexibilidad generada con la Asana del Arado es incomparable. Vuelve lentamente a la Asana Shanti o de la Paz y descansa de medio a un minuto.

La Asana de La Cobra (#4). Estírate sobre la tripa y observa el cuerpo tranquilamente en esta posición. Relájate hasta que puedas sentir la respiración en tu columna vertebral. Permite que el sacro y la mitad de la espalda "floten" con la inhalación y descansen con la expiración. Nota también el contacto de tu hueso púbico con el suelo. Imagina mas espacio y luz interior. Ahora La Cobra... Sitúa las palmas de las manos enfrente de tus hombros, la frente y la barbilla descansando sobre el suelo. Comenzando desde la parte de atrás de la cabeza, lentamente levanta la columna vertebral hacia arriba como hace la cobra. Mantén la respiración plena y tan calma como puedas, y siente que esta pasando....Ahora el frente de la columna esta estirándose y soltando hormonas, tensión y energía estancada. Tras 45 segundos o un minuto vuelve a una posición neutral y siente la energía de la vida, sin moverte, hasta que el latido se estabilice de nuevo.

La asana "La Media Langosta" (#5), complementa y realza los efectos de la de La Cobra. Precisamente acaricia y estira los músculos "psoas"(los músculos del Hara), que son la conexión más profunda de las lumbares, la pelvis y las piernas. La posición de La 1/2 Langosta también energiza y da tono a los músculos profundos y los nervios de la parte de atrás de la pelvis. Un lado cada vez, de 45 segundos a 2 min. cada uno....descansando y observando pasivamente entre cada posición. Luego, repetir La Cobra, esta vez añadiendo más tiempo y sintiendo el estiramiento y conexiones interiores. Aprende a relajar la mente y la parte frontal del cerebro mientras el cuerpo "cambia sus ángulos". No necesitas hacer nada más, solo mantener la curvas dentro de tu propio campo de energía....de 1 a 3 minutos.



ARTICULOS

La asana "El Estiramiento del Gato" (#7), es una postura diamantina, que tiene multitud de beneficios psicosomáticos. ¡Y es tan fácil!. Acurrúcate en ella y gradualmente la columna se alarga, la tripa se suaviza y vacía de aire, y la respiración mueve y tonifica los órganos naturalmente. Esenciales beneficios en el intestino grueso.

La Asana doblarse hacia delante "La Pinza" (#8). Sentémonos sobre los huesos pélvicos(culo), con las piernas estiradas y los dedos de los pies hacia arriba. Nos doblamos lentamente desde las caderas hacia adelante, sintiendo como la punzada se intensifica según nuestra cara se acerca a las rodillas, y tus manos se mueven hacia tus pies. Mantente en una zona relativamente confortable y respira conscientemente. Estate alerta y atento a permitir nuevo espacio y sensaciones. Si puedes aceptar el estiramiento sin miedo ni expectativas, el cuerpo se abre. Esta es una bonita postura de reequilibrio, con muchos beneficios positivos, incluida una mejora del sentido de "estar en tierra".

La asana la cabeza a la rodilla "Pinza Lateral" (#9), alcanza las líneas de energía alrededor de los riñones y también las capas laterales e interior de la pelvis de una forma bien clara. El talón de la pierna doblada tocando el perineo (1er Chakra) es un beneficio sanador añadido de esta posición.

Después de un descanso, de nuevo tiéndete boca abajo, observando el momento... La postura de "El Arco" (#10) es una de las asanas mas poderosas para liberar energía y puede aflojar muchos bloqueos acumulados en tu campo de energía física y emocional. Requiere cierto esfuerzo mantener la posición, pero los beneficios positivos son obvios y de gran alcance. Toda la fascia y los nervios sensoriales del plexo solar y del chakra del corazón son tonificados y se hacen más conscientes.

Psicológicamente, la asana del Arco induce fortaleza y confianza en el cuerpo mente y suelta viejos miedos. Con practica, mantener la posición, respirando profunda y calmadamente durante 1 o 2 minutos.

*Nota: Normalmente es bueno repetir la asana del Gato (# 7) después de esta postura para liberar cualquier tirón o tensión, y permitir un mejor sentido del equilibrio y flujo por tu columna.Descansa cuanto gustes.



ARTICULOS

La asana "La Torsión" (#11). Nuestra Columna vertebral es un milagro de ingeniería. Sus 26 huesos individuales son delicadamente acariciados, estirados y reequilibrados con esta postura de extraña apariencia. Llevas el talón de una pierna contra el perineo (espacio entre el ano y los genitales), con la rodilla descansando sobre el suelo. Sitúa el otro pie cruzado sobre este y con la rodilla mirando hacia arriba. Entonces, si tu rodilla derecha es la que esta hacia arriba, tuerce tu torso hacia la derecha de manera que el brazo izquierdo pueda cruzar sobre la pierna derecha y cogerse ese pie. La mano derecha descansa casualmente en el suelo detrás de ti, y toda la columna esta retorcida a la derecha. Ojos cerrados, relajarse, y la respiración lentamente se mueve hacia tu centro, hasta situarse entre tus caderas. Con practica, puedes dirigir precisamente la caricia de la torsión a cualquiera y cada uno de los niveles de tu columna. La manera mas fácil de hacerlo es usando tus brazos, manos, respiración y aflojar desde dentro. De 1 a 3 minutos cada lado, descansando y observando la vida fluir entre medias. Esto es otro diamante de asana. En los mas de 25 años de trabajar apasionadamente en sanar, relajar , tonificar y tomar conciencia de la columna vertebral, puedo decir que esta asana y sus muchas variaciones, ayudará a mantener y desarrollar flexibilidad, fortaleza y energía de el cuerpo entero durante toda tu vida.

Completaremos nuestra secuencia de 45 minutos donde empezamos: Asana Shanti (#1)... Tumbados, solo estando en ti mismo, tan calmo y alerta como sea posible. No hagas nada, solo relájate y obsérvate por dentro, y siente tu cuerpo, mente, emociones y espíritu como una unidad orgánica única. Es un buen momento también para disfrutar de la postura del Buda, sentándote con los ojos cerrados, la columna derecha suavemente equilibrada y respirando naturalmente sin esfuerzo ni objetivo... estando en tu centro conscientemente.