

EMPEZANDO EL DIA

(STANDING FIRM / BEFORE WE RUN)



HEMOS DORMIDO PROFUNDO Y BIEN. AL DESPERTAR HEMOS COMENZADO A BEBER NUESTRO AGUA CON UNAS GOTAS DE LIMON. ALGUNOS IREISAL GIMNASIO O A CORRER / PASEAR O TAL VEZ HAGAIS ALGO DE EJERCICIO EN CASA. HABRA QUIEN LO HAGA ANTES DE DESAYUNAR Y HABRA QUIEN LO HAGA DESPUES. TODO ESTO DE LOS TIEMPOS YA LO EXPLICAREMOS A SU TIEMPO. VAMOS A VER AHORA LO QUE OCURRE CUANDO NO

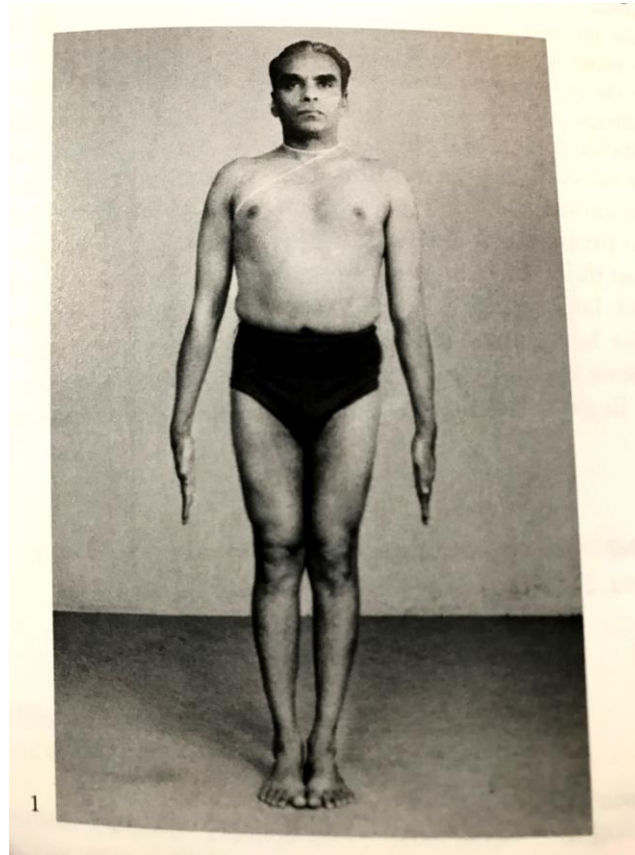
VAMOS A HACER NINGUN EJERCICIO NI ANTES NI DESPUES DE DESAYUNAR, PROBABLEMENTE LA SITUACION MAS COMUN.

¿COMO AFRONTAMOS EN ESE CASO EL DÍA QUE TENEMOS POR DELANTE? OS VOY A DAR UNA PAUTA, SENCILLA Y RAPIDA. LO QUE VAMOS A HACER, EN LA DUCHA, O YA FUERA DE ELLA, ES PRESENTARNOS AL DIA QUE EMPIEZA FIRMES COMO UNA MONTAÑA Y SERENOS Y EN EQUILIBRIO COMO UN ARBOL REALIZANDO DOS SENCILLAS Y BASICAS ASANAS (POSTURAS DE YOGA). SE TRATA DE LAS CONOCIDAS POR EL NOMBRE DE:

1. TADASANA Ó SAMASTHITI

QUE SIGNIFICA ERGUIDO INMOVIL Y DERECHO COMO UNA MONTAÑA, PARA CONFERIRNOS PERMANENCIA, ESTABILIDAD, DETERMINACION Y FIRMEZA.

“ La gente no presta la debida atención a la manera correcta de estar de pie.....debido a esta errónea posición de pie, por la mala distribución del peso del cuerpo, se adquieren deformidades particulares que dificultan la flexibilidad vertebral....Resulta por tanto, esencial llegar a dominar el arte de permanecer de pie correctamente.” B.K.S. IYENGAR



B.K. S. IYENGAR

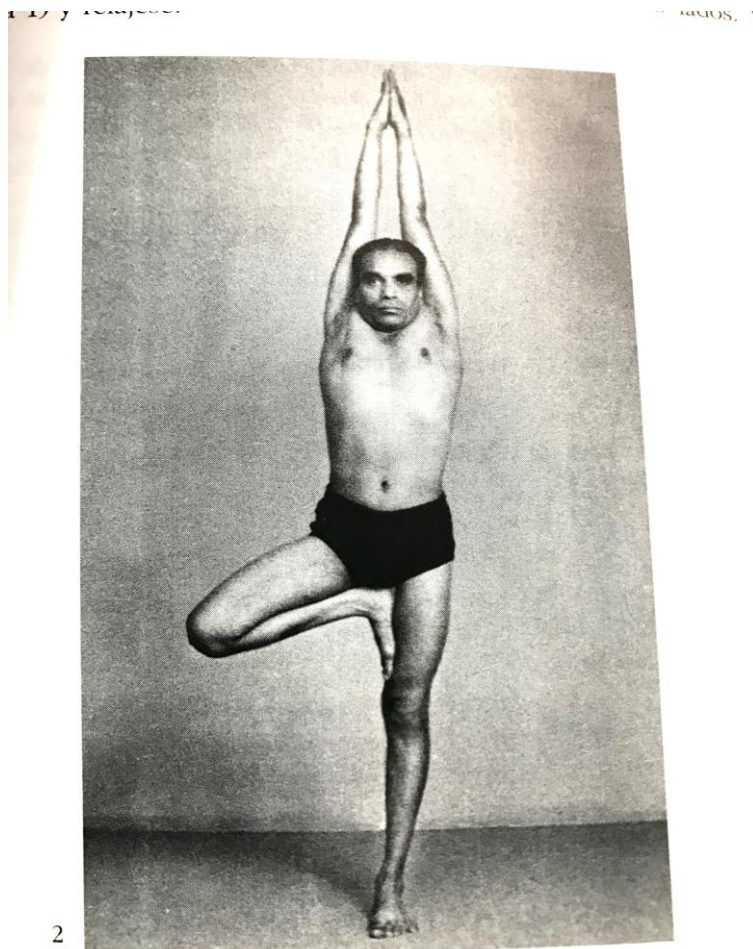
Pies juntos, talones y dedos gordos en contacto. Todos los dedos de los pies estirados en el suelo

Ventre metido, pecho hacia adelante, columna estirada y cuello erguido. Rodillas tensadas subiendo las rotulas, caderas y musculos posteriores de los muslos contraidos.

Nos concentramos en la contraccion de nuestros musculos de piernas y brazos, sacamos pecho y metemos el vientre, pensamos en una montaña, lanzamos un mensaje a nuestro sistema nervioso: seremos una roca, inmovil pero llena de energia. Todas las neuronas y sus conexiones deben estar listas.

2.VRKSASANA

EL ARBOL, DONDE BUSCAREMOS EL EQUILIBRIO AL TIEMPO QUE RESPIRAREMOS CON CADA MOVIMIENTO INTERIORIZANDO EL AIRE DE SERENIDAD Y PROFUNDIDAD FRENTE A LOS VIENTOS QUE NOS HAN DE VENIR CON EL DIA.



B.K.S. IYENGAR

En esta asana nos concentraremos en la respiración a tres niveles y en tres sucesivos momentos: Con las palmas de las manos

juntas a la altura del pecho, haremos una respiración abdominal moviendo el aire por el “circulación menor” *, a continuación subiremos las manos juntas hasta reposarlas encima de la cabeza, y al hacerlo moveremos el aire hacia la “circulación mayor”* al tiempo que estiramos bien el tórax sintiendo como se expande el mismo. Terminamos con las palmas ya en alto del todo y subiendo la respiración hacia el centro superior*
Deshacemos la postura pasando por cada movimiento y respiración, para repetirla de nuevo pero ahora con la otra pierna apoyada en el suelo.

PERSONALMENTE YO LOS REALIZO EN EL ORDEN INVERSO, PERO ESTO NO ES IMPORTANTE, ADEMÁS DE QUE SE PUEDE EMPEZAR Y TERMINAR CON LA MONTAÑA.

SI ALGUIEN PRACTICA YOGA, SABRA QUE AQUÍ NO ESTAMOS PROPONIENDO UNA SESIÓN DE YOGA, SINO MÁS BIEN UN PRESENTARNOS ANTE EL DÍA, COMO SI TUVIERAMOS QUE FORMAR AL ESTILO CUARTEL PARA PASAR REVISTA. DESPUÉS, VENDRÁ EL DESAYUNO, DE LO CUAL HABLAREMOS EN LA SIGUIENTE COMUNICACIÓN

Referencias:

Luz Sobre El Yoga de B.K.S. IYENGAR Ed. Kairós

*Conceptos de la Respiración Meditativa Taoísta

Copyright Dr. Cedro



e-mail | doctor.cedro@gmail.com
teléfonos | 944.790.366 - 636.937.834
Rodríguez Arias, 6 - Dep. 412
48008 Bilbao - España