

ESTIRAMIENTOS

CABEZA Y CUELLO (POSICION TUMBADO)

1. Hacia delante y hacia atrás. 5 veces.

2. Hacia los lados. 5 veces.

3. Torsión. 5 veces.

4. Semicírculos. 5 veces.

TECNICAS PARA

JÓVENES Y ADULTOS

Realizar los ejercicios muy despacio concentrandose en el peso de la cabeza, con los ojos cerrados y mandibula relajada.

CUELLO Y HOMBROS (POSICION DE PIE)

1. Rotar hacia delante. 10 veces.

2. Rotar hacia atrás. 10 veces.

3. Encoger los dos hombros hacia arriba y dejarlos caer de golpe. 5 veces.

4. Encoger primero el hombro derecho y luego el izquierdo. Dejarlo caer de golpe. 3 veces cada lado.

Realizar este ejercicio con las manos y los brazos muy sueltos.

CARA Y MANDIBULA (POSICION SENTADO)

1. Cerrar los ojos con fuerza y mantenerlos 10 segundos.

2. Abrir los ojos todo lo posible relajando los músculos de la cara. Mantener 10 segundos.

3. Mover la mandibula hacia los lados, con la boca abierta o cerrada. 5 veces a cada lado.

4. Sonreír con los labios separados todo lo posible y tensar las mejillas. Mantener 5 segundos y relajar.

ESTIRAMIENTOS

CABEZA Y CUELLO (POSICION TUMBADO)

1. Hacia delante y hacia atrás. 5 veces.
2. Hacia los lados. 5 veces.
3. Torsión. 5 veces.
4. Semicírculos. 5 veces.

Realizar los ejercicios muy despacio concentrándose en el peso de la cabeza, con los ojos cerrados y mandíbula relajada.

CUELLO Y HOMBROS (POSICION DE PIE)

1. Rotar hacia delante. 10 veces.
2. Rotar hacia atrás. 10 veces.
3. Encoger los dos hombros hacia arriba y dejarlos caer de golpe. 5 veces.
4. Encoger primero el hombro derecho y luego el izquierdo. Dejarlo caer de golpe. 3 veces cada lado.

Realizar este ejercicio con las manos y los brazos muy sueltos.

CARA Y MANDIBULA (POSICION SENTADO)

1. Cerrar los ojos con fuerza y mantenerlos 10 segundos.
2. Abrir los ojos todo lo posible relajando los músculos de la cara. Mantener 10 segundos.
3. Mover la mandíbula hacia los lados, con la boca abierta o cerrada. 5 veces a cada lado.
4. Sonreír con los labios separados todo lo posible y tensar las mejillas. Mantener 5 segundos y relajar.

5. Abrir la boca, sacar la lengua y abrir los ojos, dirigiendo la mirada hacia el centro. Mantener 5 segundos.

ESPALDA Y HOMBROS (POSICION DE PIE)

1. Con los pies separados y los brazos estirados encima de la cabeza. Mantener 30 segundos respirando normalmente.

2. Dejar caer el cuerpo hacia delante relajando los brazos, el cuello y la cabeza. Mantener 30 segundos, respirando normalmente.

3. Mover los brazos de un lado al otro y levantarse lentamente.

4. De pie con las piernas separadas, entrelazamos las manos detrás de la espalda tirando suavemente de los brazos hacia atrás y arriba

ESPINA DORSAL Y REGIÓN LUMBAR (POSICION TUMBADO)

1. **El feto:** Llevar las dos rodillas al pecho, mantener el cuello relajado y estar 1 minuto.

2. **Torsión lumbar:** Boca arriba con los brazos en cruz, las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Cruzar la rodilla derecha sobre la izquierda y dejar caer las dos rodillas al lado derecho. Mantener 30 segundos. Repetir hacia el otro lado.

3. **Mariposa sin movimiento:** Sentarse con la espalda recta y juntar las plantas de los pies y las manos en los tobillos, inclinar el cuerpo lentamente llevando la cabeza a los pies. Mantener hasta 5 segundos y repetir 3 veces.

4. **La pinza:** Estirar las piernas y llevar los brazos a los lados del cuerpo y hacia arriba. Echar el aire y doblar el cuerpo desde las caderas hacia delante todo lo posible. Mantener 30 segundos.

5. **El feto:** Boca abajo. Mantener 30 segundos.

6. **La cobra (de pié)** : Piernas ligeramente separadas, los brazos hacia arriba. Inclinarsse hacia atrás echando el aire, inspirar volviendo al centro. Mantener 20 segundos. Repetir 2 veces.

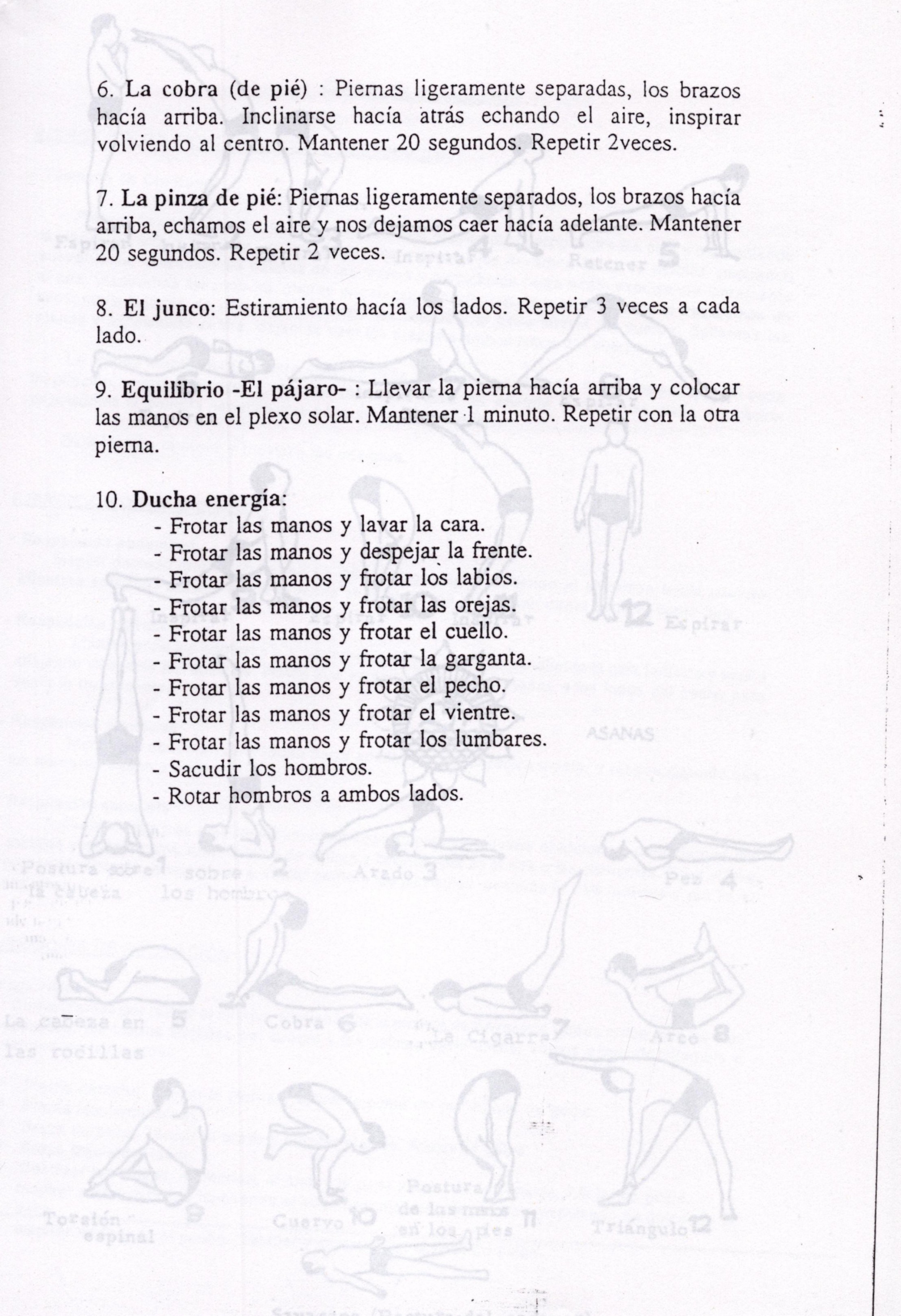
7. **La pinza de pié**: Piernas ligeramente separados, los brazos hacia arriba, echamos el aire y nos dejamos caer hacia adelante. Mantener 20 segundos. Repetir 2 veces.

8. **El junco**: Estiramiento hacia los lados. Repetir 3 veces a cada lado.

9. **Equilibrio -El pájaro-** : Llevar la pierna hacia arriba y colocar las manos en el plexo solar. Mantener 1 minuto. Repetir con la otra pierna.

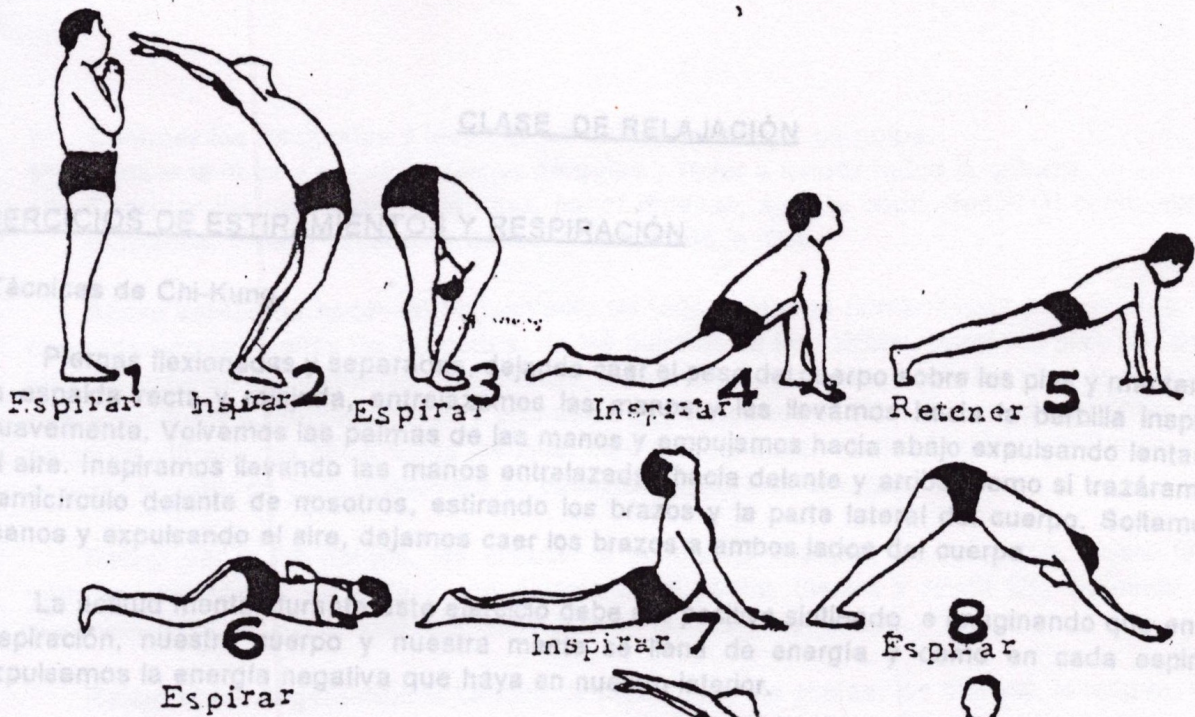
10. Ducha energía:

- Frotar las manos y lavar la cara.
- Frotar las manos y despejar la frente.
- Frotar las manos y frotar los labios.
- Frotar las manos y frotar las orejas.
- Frotar las manos y frotar el cuello.
- Frotar las manos y frotar la garganta.
- Frotar las manos y frotar el pecho.
- Frotar las manos y frotar el vientre.
- Frotar las manos y frotar los lumbares.
- Sacudir los hombros.
- Rotar hombros a ambos lados.



CLASE DE RELAJACIÓN

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RESPIRACIÓN



Espirar 1 Inspirar 2 Espirar 3 Inspirar 4 Retener 5

Espirar 6

Inspirar 7

Espirar 8

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



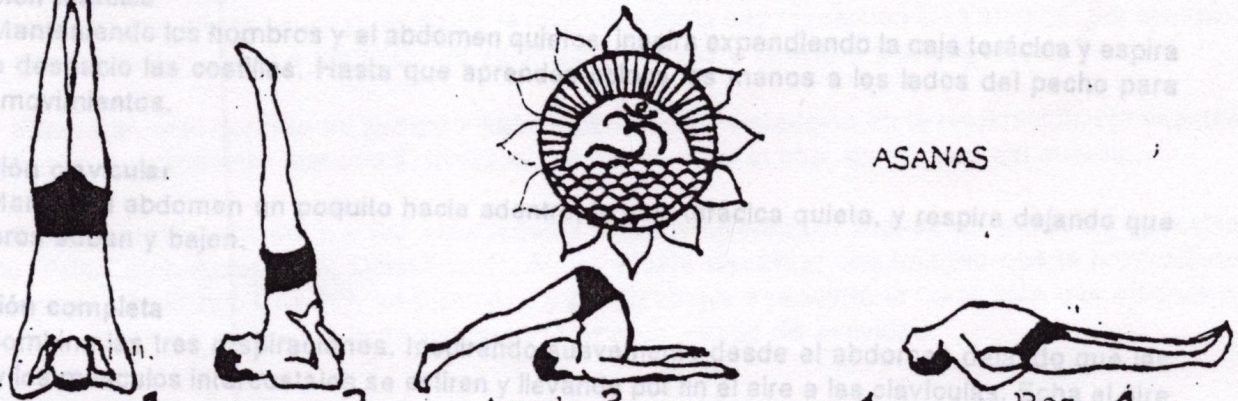
Inspirar 9

Espirar 10

Inspirar 11

Espirar 12

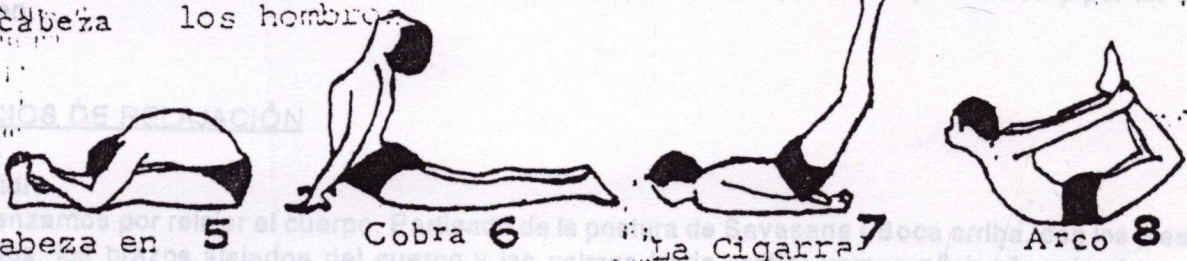
ASANAS



Postura sobre la cabeza 1 sobre los hombros 2

Arado 3

Pez 4

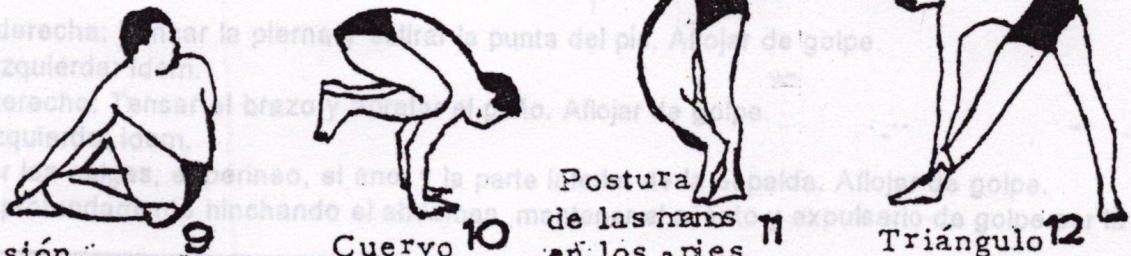


La cabeza en las rodillas 5

Cobra 6

La Cigarra 7

Arco 8



Torsión espinal 9

Cuervo 10

Postura de las manos en los pies 11

Triángulo 12

Savasana (Postura del cadaver)

CLASE DE RELAJACIÓN

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN

- Técnicas de Chi-Kung.

Piernas flexionadas y separadas, dejando caer el peso del cuerpo sobre los pies y manteniendo la espalda recta y relajada, entrelazamos las manos y las llevamos hacia la barbilla inspirando suavemente. Volvemos las palmas de las manos y empujamos hacia abajo expulsando lentamente el aire. Inspiramos llevando las manos entrelazadas hacia delante y arriba, como si trazáramos un semicírculo delante de nosotros, estirando los brazos y la parte lateral del cuerpo. Soltamos las manos y expulsando el aire, dejamos caer los brazos a ambos lados del cuerpo.

La actitud mental durante este ejercicio debe ser positiva sintiendo e imaginando que en cada inspiración, nuestro cuerpo y nuestra mente se llena de energía y como en cada espiración expulsamos la energía negativa que haya en nuestro interior.

Esta técnica renueva y moviliza las energías.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- Respiración abdominal

Inspira dejando que el abdomen se infle y luego espira metiendo el abdomen hacia adentro. Mientras aprendes puedes poner la mano en el abdomen para sentir como sube y como baja.

- Respiración torácica

Manteniendo los hombros y el abdomen quietos, inspira expandiendo la caja torácica y espira aflojando despacio las costillas. Hasta que aprendas coloca las manos a los lados del pecho para sentir lo movimientos.

- Respiración clavicular

Mantén el abdomen un poquito hacia adentro, la caja torácica quieta, y respira dejando que los hombros suban y bajen.

- Respiración completa

Combina las tres respiraciones. Inspirando suavemente desde el abdomen dejando que las costillas y los músculos intercostales se estiren y llevando por fin el aire a las clavículas. Echa el aire en sentido inverso, empezando a vaciar primero las clavículas, después la caja torácica y por fin el abdomen.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- Yoga Nidra

Comenzamos por relajar el cuerpo. Partiendo de la postura de Savasana (Boca arriba, con los pies separados, los brazos alejados del cuerpo y las palmas hacia arriba) vamos aflojando miembro a miembro por este orden:

- 1º Pierna derecha: Tensar la pierna y estirar la punta del pie. Aflojar de golpe.
- 2º Pierna izquierda: Idem.
- 3º Brazo derecho: Tensar el brazo y apretar el puño. Aflojar de golpe.
- 4º Brazo izquierdo: Idem.
- 5º Contraer las nalgas, el perineo, el ano, y la parte inferior de la espalda. Aflojar de golpe.
- 6º Inspirar profundamente hinchando el abdomen, mantener el aliento y expulsarlo de golpe por la boca.
- 7º Inspirar hinchando el pecho. Retener y expulsar por la boca de golpe.

- 8° Contraer los omóplatos y levantar los hombros. Relajar de golpe.
- 9° Tensar la nuca y el cuello, relajar de golpe y rodar a ambos lados la cabeza.
- 10° Contraer los músculos de la cara, hacer muecas, abrir la boca, fruncir el ceño, apretar los párpados. Relajar bruscamente los músculos de la cara.

Ahora vamos a hacer un seguimiento de todo el cuerpo comenzando por los pies. Siente un cosquilleo en las puntas de los dedos, en las plantas, en los tobillos, relaja los pies por completo..., los músculos de las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las nalgas, siente las piernas completamente relajadas. Inspira profundamente y pronuncia AH centrando la atención en el abdomen y sintiendo como las vibraciones bajan hasta los pies. Siente como cada vez que inspiras, tu cuerpo se llena de energía y como en cada espiración se escapan oleadas de energía.

Relaja ahora las manos, los brazos, la cintura, la espalda, los hombros, siente la columna vertebral vertebra a vertebra y concéntrate en el pecho. Inspira y recita OO sintiendo ahora las vibraciones en el pecho, extendiéndose por los brazos y las manos.

Relaja ahora la garganta, la barbilla, la mandíbula, las encías, los dientes, la lengua, los labios, las mejillas, los pómulos, la nariz, los ojos, el entrecejo, la frente, las orejas y el cuero cabelludo. Inspira profundamente y murmura MM sintiendo la vibración en la garganta difundiéndose hacia la cabeza.

Relaja completamente el cuerpo.

Inspira y pronuncia OM siente las vibraciones desde los pies a la cabeza y déjate llevar por la sensación de paz y armonía. Húndete cada vez más en el silencio interior y disfruta de esta sensación.

Una vez que hayas conseguido hacer la relajación toma una resolución bien elegida, por ejemplo: "Me pondré mejor", "Voy a fomentar mi voluntad", "Me voy a querer y a proteger más" ...

Piensa en esto durante un tiempo y pasa a poner toda la atención en la respiración. No intentes controlarla, simplemente obsérvala. Imagina por donde pasa el aire, como sale del cuerpo...

Pasa a prestar atención a tus emociones y a tus sentimientos. Piensa en pares de opuestos como: Frío/Calor, Amor/Odio, Dolor/Placer. Ahora intenta visualizar una imagen que te proporcione sensaciones positivas: Una flor, un paisaje,... y por fin vuelve a repetirte la resolución que elegiste al principio, siéntela y comienza lentamente a volver a un estado de actividad.

El Cuenco de la Selva

El mono Mickey se despierta en su cama, que está en la copa de un árbol, y desde allí mira toda la selva. Sale el sol y los pájaros empiezan a cantar. Mickey ve que la cigüeña Estela saca lentamente la cabeza de debajo de su ala, y entonces se da cuenta de que es hora de levantarse. Mickey bosteza, se estira, salta del árbol y cae al lado de su amigo Florencio, el sapo.



—Estaba viendo cómo saltabas —dice Mickey—. ¿Cómo puedes saltar tan alto?
—Bueno —dice Florencio—, primero me agachó así. Mickey se agacha y se inclina hacia adelante.

—Después me pongo en cuclillas, separo las rodillas y enderezó la espalda. Mickey se sienta, abre las rodillas y endereza la espalda.



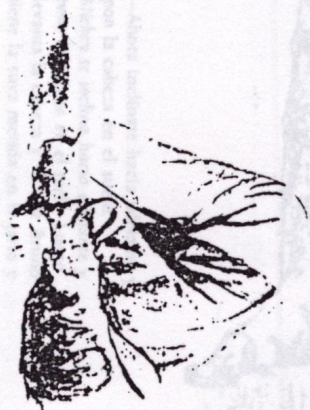
—Y luego, salto —dice Florencio, dando un gran salto hacia adelante y desapareciendo en la charca...

Mickey salta tanto que cae al otro lado de la charca, cerca de Olga, el avestruz.

GÑÑÑRRM

GÑRM

—Hola, Mickey, ven y escucha cómo ronca el erizo Enrique —dice Olga.
—Dobla las rodillas e inclínate hacia adelante. Mickey dobla las rodillas y se inclina hacia adelante.
—Ahora pon la cabeza y las manos en el suelo y endereza las piernas —dice Olga. Mickey pone las manos y la cabeza en el suelo y endereza las piernas.



Mickey oye roncar a Enrique, mira entre sus piernas y ve que todo está al revés. Se endereza.
—Venga, Olga —dice Mickey—, vamos a despertar a Enrique: siempre es el último en levantarse.
—¿De donde viene tanto ruido? —pregunta una voz somnolienta.

Enrique se ha despertado.
—Creo que he dormido demasiado —dice. Sale de su agujero entre las piedras y va rodando hasta donde está Mickey.
—Hola —le dice Mickey—. ¿me enseñas a hacer eso?





—Si —dice Enrique.
 —Primerito ponte en cuclillas, como Florencio.
 —Ahora pon las manos en el suelo, mete la cabeza hacia adentro y date una voltereta así —le dice Enrique mientras se da una voltereta.



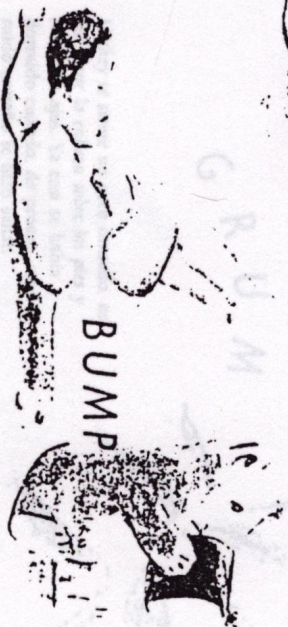
Mickey pone las manos en el suelo
 mete la cabeza y da una voltereta...



y otra...



y otra...



Y da tantas volteretas que choca con Bruno, el oso.

Bruno está sentado con las piernas más bien abiertas y la jarra de miel a su lado.

—Hola, Mickey —dice Bruno—
 ¿Quieres miel?
 —Sí, por favor —contesta Mickey.
 —Pues mira, siéntate así —dice Bruno.
 Mickey se sienta y abre las piernas todo lo que puede.
 —Bien —dice Bruno.



—Ahora inclínate hacia adelante y pon la cabeza en el suelo.
 Mickey se inclina hacia adelante y pone la cabeza en el suelo. Luego levanta la cabeza y ve que Bruno tiene la suva metida en la jarra y que se está comiendo toda la miel.
 —Eh, guardame un pocito! —dice Mickey.



P
U
R
P
S
L
S
U
R
P

De pronto, Mickey ve un alceico y mira hacia arriba. Es la manposa Berta.
 —Hola, Mickey! —le dice ella— ¿a que no me cecees?
 Mickey se levanta y corre tras Berta, que mientras se va gita: «¡Adios, Bruno!»



Berta se posa en una hoja grande.
—¿Cómo puedes volar así? —le pregunta Mickey—. ¡Es fácil!
—Bueno —dice Berta— para mí sí.
Mickey piensa un poco; luego se sienta en el suelo, abre las rodillas, se agarra los pies y junta las plantas.



—Ahora mueve las piernas hacia arriba y hacia abajo como si fueran alas.
Mickey mueve las piernas hacia arriba y hacia abajo e intenta volar tras Berta, pero no logra moverse.



G R U M

Mickey se siente un poco cansado, así que pone la cabeza sobre las pies y cierra los ojos. Ya casi se había dormido cuando, de pronto, un ruido extraño le hizo saltar.



Mickey mira a su alrededor y descubre a su tío, el gorrila Gonzalo, que está sentado en una roca, junto al arroyo.
—Hola, tío Gonzalo —dice Mickey.
—Hola, Mickey. Sube aquí y mira que nubes más bonitas —le dice Gonzalo.
Mickey sube a la roca.
—Arrodíllate y sientate entre tus pies —dice Gonzalo—. A mí me parece la forma más cómoda de sentarse.
Mickey se arrodilla y se sienta entre sus pies.



Luego se echó hacia atrás, se apoyó en las manos y mira las nubes con su tío Gonzalo. Después de un rato se oye un roncando muy fuerte: es el gorrila Gonzalo que se ha dormido.



De pronto, Mickey oye un fuerte sonido, algo así como...

S N I F S N I F

