

XVI.-

YOGA

TALLER DE YOGA

Día 4 tarde

Pequeña explicación sobre el Yoga

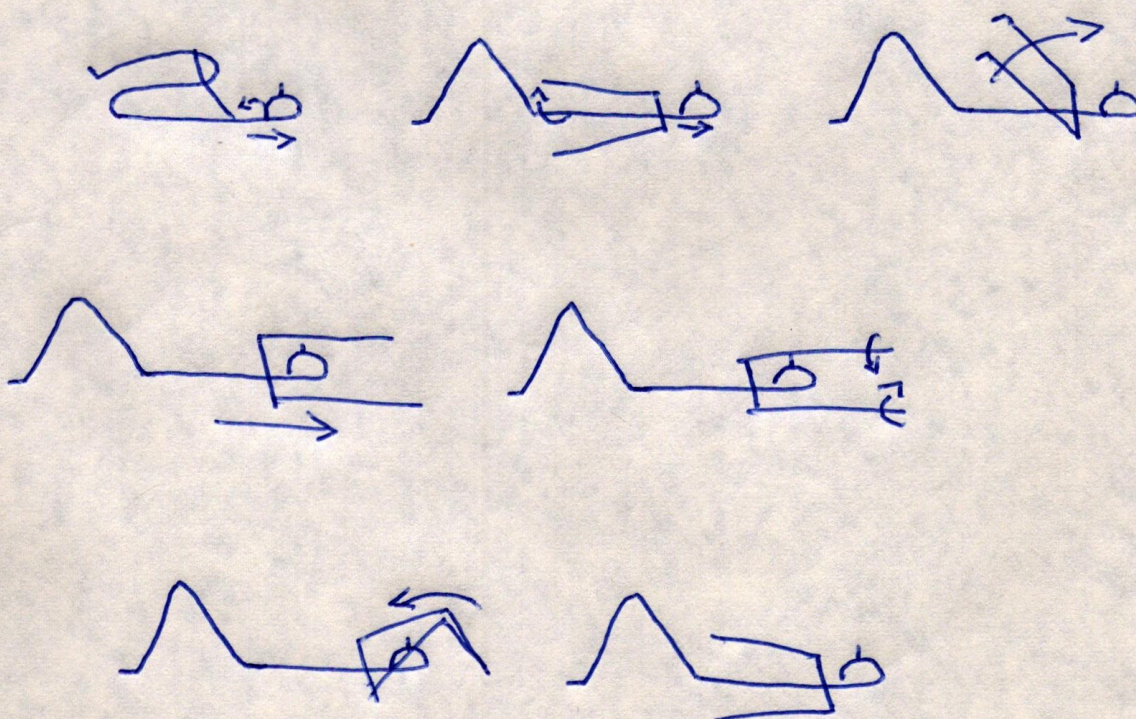
Lectura de un texto de TKV Desikachar

Comentario sobre la aplicación del Yoga en la Escuela

Diferencia entre el niño y el adulto en la ejecución de las posturas

Importancia de la respiración

Práctica de ejercicios para desbloquear la musculatura torácica y conseguir la respiración completa



TALLER DE YOGA

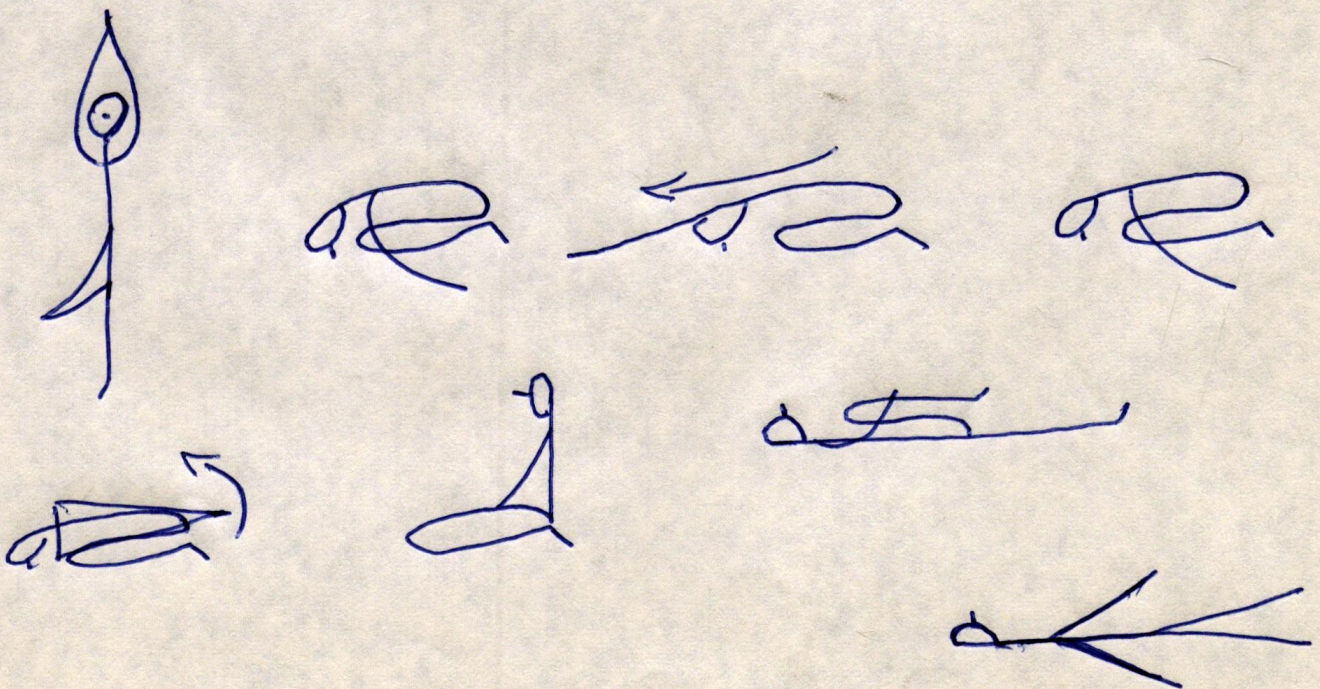
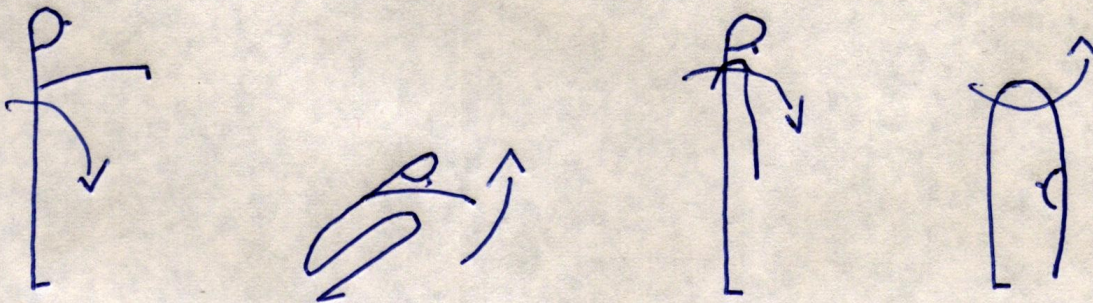
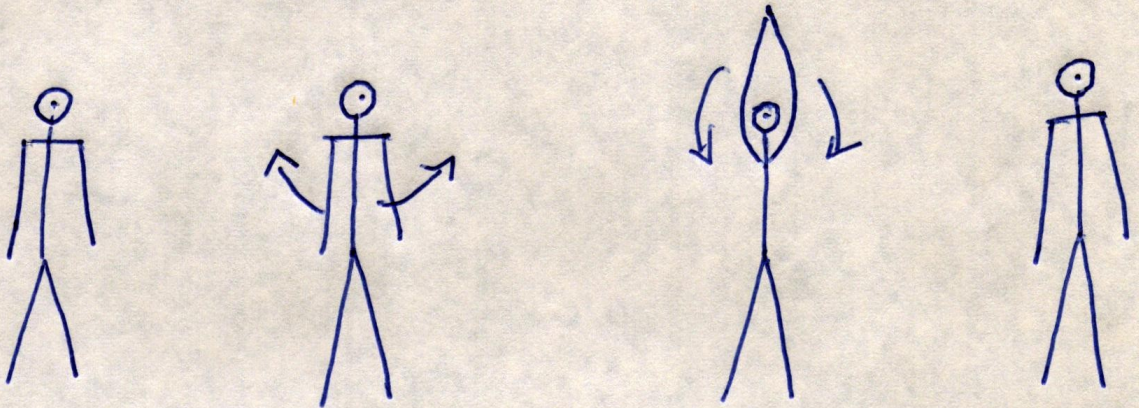
Día 5 mañana

Práctica de Ejercicios

-Calentamiento

-Toma de conciencia

-Ejecución de los ejercicios

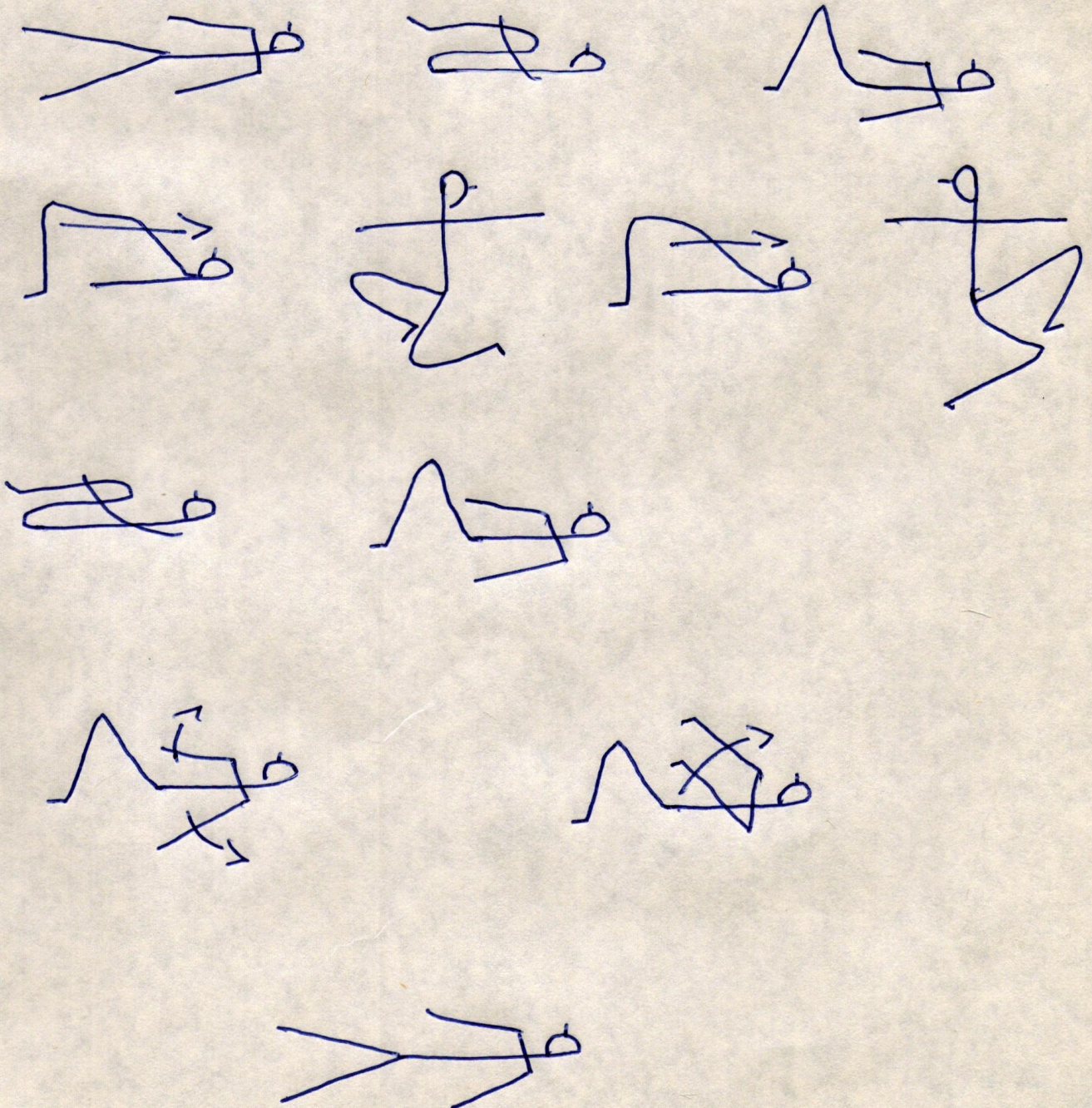


TALLER DE YOGA

Día 5 tarde

-Explicación sobre el mecanismo de la respiración

Práctica de ejercicios para el desbloqueo del tórax

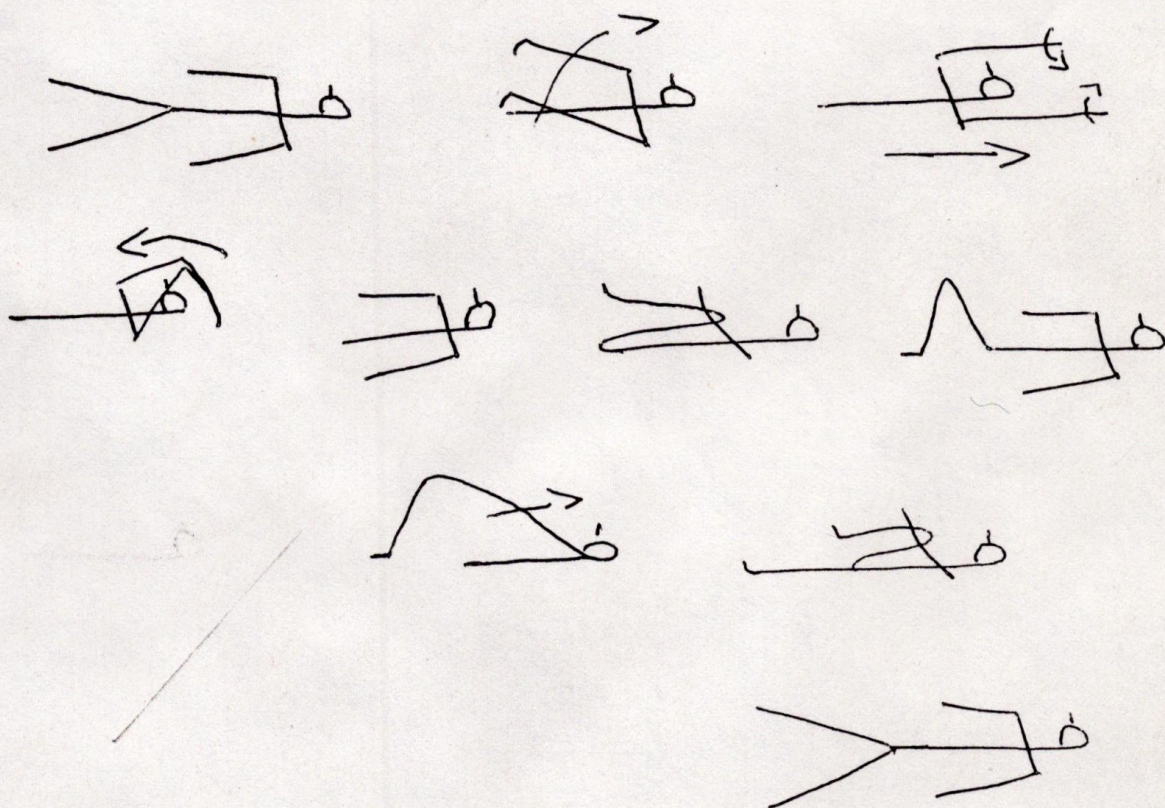


TALLER DE YOGA

Día 6 tarde

Seguimos trabajando el mismo tema que en la mañana:

Toma de conciencia, relajación y percepción de ella indistintamente en cada lado.



Pequeña exposición de la teoría del Yoga.

Angas de Patanjali.

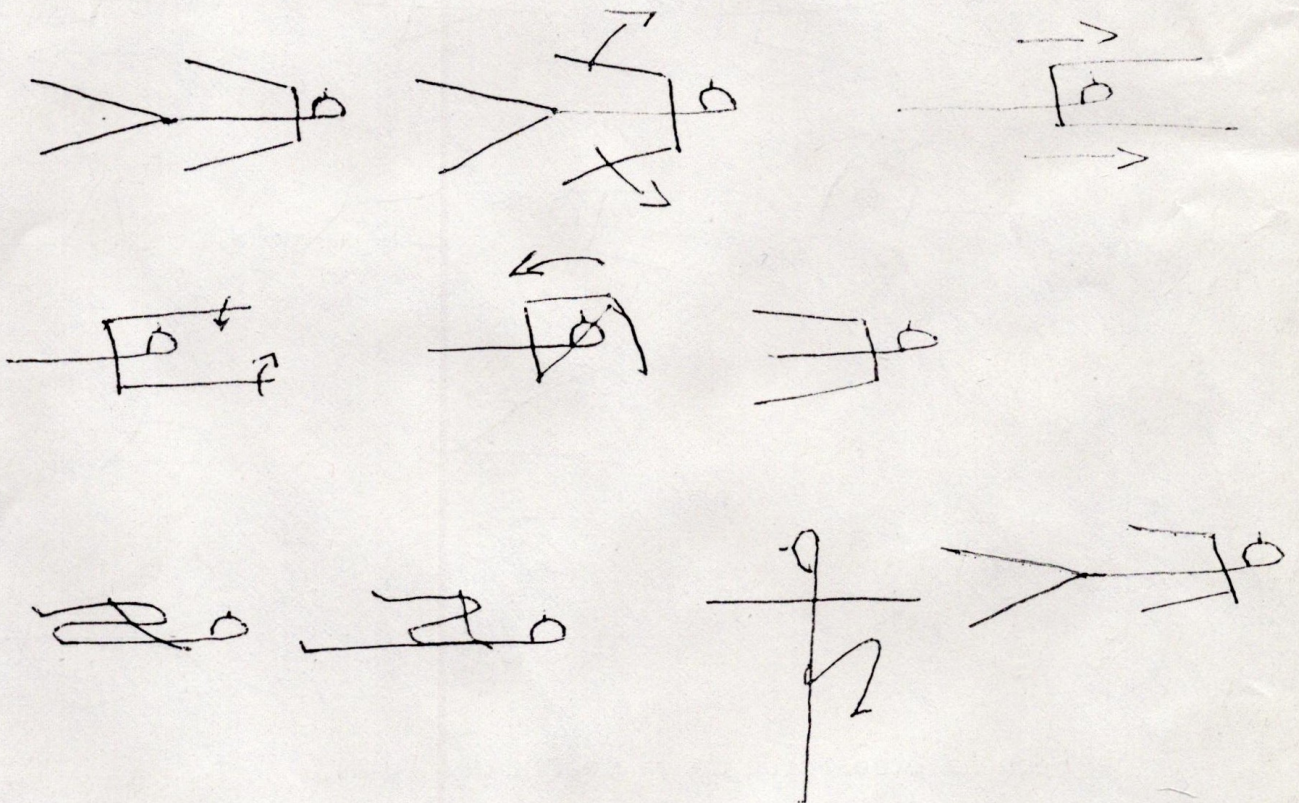
(recomendamos el libro de TVK Desikachar)

TALLER DE YOGA

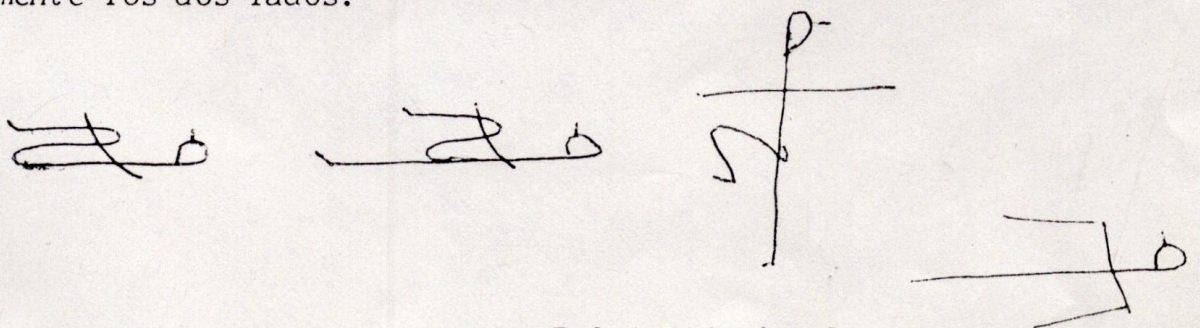
Día 6 mañana

Relajación y toma de conciencia

Ejecución de los ejercicios por medio de los brazos para conseguir la respiración completa:



Percepción de la relajación lateral, haciendo indistintamente los dos lados.



Relajación final

TALLER DE YOGA

Día 9 tarde

EJERCICIOS PARA EL DESBLOQUEO' (RELAJACION) DEL CUELLO Y DE LOS HOMBROS

Cuello: Pellizcar con toda la mano la parte alta del cuello, en la base del cráneo (nacimiento del cabello).

Sin inclinar la cabeza, como si se dibujaran en el aire con la nariz pequeños círculos, hacer movimientos primero hacia un lado y después hacia el otro. (+ 10 veces cada lado)

Cambiando de mano para descansar el brazo, pellizcando bien esa zona, sin mover el cuello, se hacen pequeños movimientos de un lado al otro como para decir no (10 veces +) y, después como para decir sí.

Hombros:

Relajado todo el cuerpo, en posición de pié, sentados o de rodillas pero con la espalda recta y el tronco relajado. Se coloca toda la palma de la mano en el ángulo del hombro en donde empieza el cuello.

Se presiona con toda la palma dejando que los dedos vayan hacia atrás del cuello. El brazo que se queda colgando, sin doblar el codo, se sube pegado al tronco empujando el hombro hacia arriba; la mano que está colocada encima del hombro hace presión como para impedir que se levante. (10 +)

Se hacen giros con el hombro (siempre el brazo sin doblar el codo) primero de delante a atrás, o viceversa, y después en el sentido contrario.

Por último, juntando el pulgar y el índice como si tomáramos una tiza con los dedos, se dibuja un gran círculo en el aire en un sentido y en el otro. Y se hace el otro hombro.

Ojos: (mejor hacer los ejercicios al aire libre)

Estirados en el suelo, apoyando comodamente la nuca en el suelo y con todo el cuerpo relajado, se tiene la ventaja de que podemos controlar mejor el no mover la cabeza.

Tener cuidado de no forzar nunca. Si se crea sensación de escozor en los ojos, parpadear para aliviar la molestia.

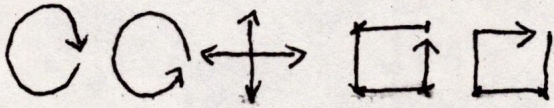
Entre cada ciclo de ejercicios, relajando el cuerpo y respirando, frotarse las manos y cuando se note sensación de calor, aplicar los cuencos de las manos sobre los ojos (abiertos o cerrados según resulte más cómodo) y esperar unos segundos hasta que desaparezca la sensación de las manos. Después, hacer una respiración completa, relajarse y pasar al ciclo siguiente.

Al final, hacer un par o tres de respiraciones con la ayuda de

los brazos y una relajación de tres a cinco minutos.

Movimientos:

(de seis a diez veces en cada sentido)



Hacer los movimientos lento; entre ciclo y ciclo, relajarse, respirar y colocar las manos sobre los ojos.

Como final, dejar la punta de un dedo sobre la nariz, he ir alejándolo muy lentamente con la mirada fija en ella para dejar que se pierda la mirada en el infinito como queriendo escudriñar en él. Después, hacerlo a la inversa.

Una vez descansados los ojos, colocar la palma de la mano cerca de ellos y observarla atentamente como queriendo descubrir todo el detalle de las líneas de la mano. Descansar, respirando y dejar que se pierda la mirada en la lejanía intentando ver lo más posible.

Es conveniente hacer los ejercicios del cuello antes de los de los ojos para relajar la musculatura y permitir una buena irrigación de la sangre sobre los nervios de la visión.

Día 9 mañana

