

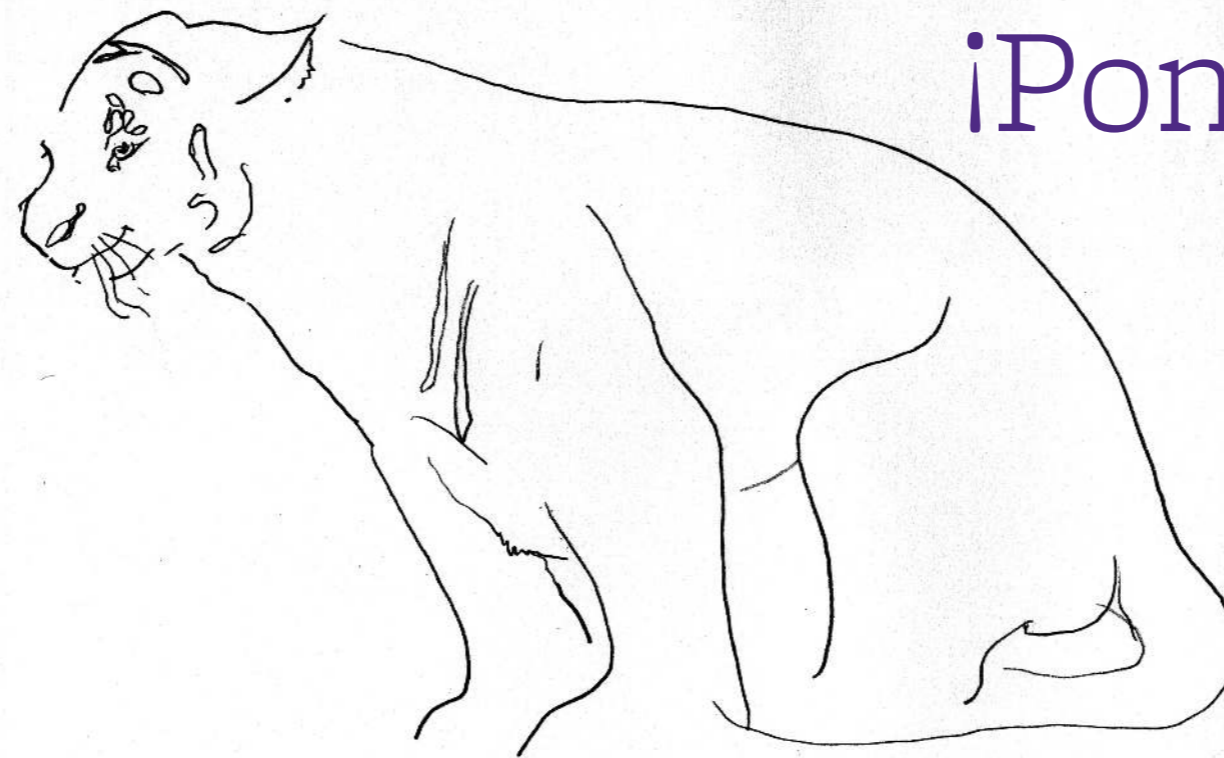


YOGA

ESPACIO DE LIBERTAD

Diana Ruano Almeida · Jose Luis Bernalte Molero

Somos exploradores del mundo animal y vamos a descubrir algunos de los animales que están en peligro de extinción. Representándolos a través del Yoga, nos vamos a sensibilizar con ellos, con la intención de protegerlos y tomar conciencia de que todos somos uno. Nos adentraremos en hábitats impresionantes que van desde el Polo Norte a la selva y desde la sabana a la jungla. ¿Estamos preparados? Nos toca ponernos en su piel.



Animales en peligro de extinción. ¡Ponte en su piel!

¿Qué regalamos?

En el plano FÍSICO: percepción y desarrollo de la columna (*cinturas pélvica y escapular*), fenómeno respiratorio y experimentación de la energía física compartida con el otro. Respeto a nuestro cuerpo.

En el plano EMOCIONAL: respeto a los animales y al medio ambiente. Autoconfianza y decisión, canalización de las emociones y energías compartidas, tacto, silencio. Confianza y seguridad en nosotros mismos y en los demás.

En el plano MENTAL: responsabilidad en nuestros actos, curiosidad por nuevos retos, orientación y percepción espacial, desarrollo de la imaginación y visualización.

Nos sentimos

Saludo inicial. El círculo de masaje

De pie, formamos un círculo y situamos nuestras manos sobre los hombros de la persona que tenemos delante para masajear suavemente sus hombros y deltoides. En el cuello, localizamos y palpamos con nuestros dedos pulgares las vértebras cervicales. En la cabeza, realizamos ligeros toques con las yemas de los dedos, como agua de lluvia. En las escápulas, acariciamos describiendo círculos. Pasamos a la columna vertebral y, desde arriba, vamos bajando hasta la zona lumbar, donde frotamos suavemente hacia los lados. Despacio, situamos las manos encima de la cabeza de nuestra pareja, respiramos y sentimos. Recuerda, las manos son la prolongación del corazón.

Continuaremos con el saludo al Sol para activar nuestro cuerpo y que todos los exploradores tengan energía y vitalidad para emprender el largo camino por el planeta tierra.

El saludo al Sol

Partimos con las palmas de las manos juntas a la altura de corazón. Seguiremos el sentido de las agujas del reloj en cada nuevo movimiento, comenzando por las 12 horas y completando la secuencia hasta las 12 horas de nuevo (*Surya Namaskar*).

12. En posición neutral (*Samasthitih*), espiramos con los pies juntos y en equilibrio, situando nuestras manos a la altura del corazón o nuestros brazos en línea con las piernas.

1. Inspiramos y elevamos los brazos por fuera, llevando la mirada hacia los pulgares.

2. Al espirar, flexionamos la columna, apoyamos las manos en la tierra y llevamos la mirada a la nariz en un estiramiento intenso posterior (*Uttânâsana*).

3. Inspiramos y estiramos la columna, levantamos la cabeza y nos miramos. Llevamos la mirada al entrecejo.

4. Saltamos llevando las piernas hacia atrás, tratando de hacerlo en suspensión en lleno, en un único movimiento.

5. Espiramos y bajamos el cuerpo en paralelo al suelo. Llevamos la mirada a la nariz en la postura del cocodrilo (*Chaturanga Dandâsana*).

6. Al inspirar, elevamos la columna y la cabeza extendiendo los brazos. Llevamos la mirada al entrecejo en la postura del perro cabeza arriba (*Ûrdhva Mukha Svanâsana*).

7. Espiramos y elevamos los glúteos, tratando de apoyar los talones en el suelo, y dirigimos la mirada al ombligo. Realizamos cinco respiraciones completas en la postura del perro cabeza abajo (*Adho Mukha Svanâsana*).

8. Saltamos hacia delante, en suspensión en vacío.

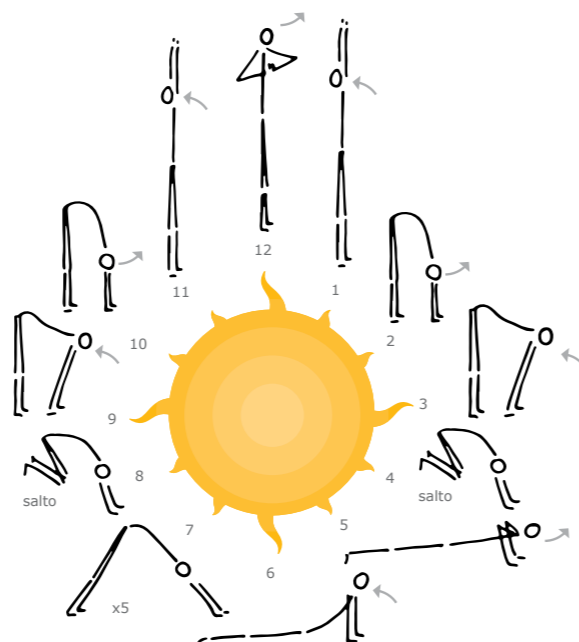
Repetimos el saludo al Sol cuatro veces.

9. Inspiramos y estiramos la columna. Levantamos la cabeza, nos miramos y llevamos la mirada al entrecejo.

10. Al espirar, flexionamos la columna, apoyamos las manos en la tierra y llevamos la mirada a la nariz en un estiramiento intenso posterior (*Uttânâsana*).

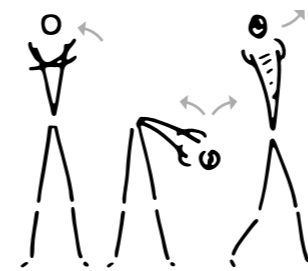
11. Inspiramos y elevamos los brazos por fuera. Llevamos la mirada hacia los pulgares.

12. En posición neutral (*Samasthitih*), espiramos bajando los brazos por delante con las manos juntas en posición de plegaria.



Yoga espacio de libertad

Exploradores, hemos llegado al frío y helado Polo Norte, donde habitan los osos polares. Toki es uno de ellos. Mira cómo sale de su hibernación balanceando todo su cuerpo, de un lado a otro. Está buscando alimento pero el deshielo y los cazadores se lo ponen muy complicado.



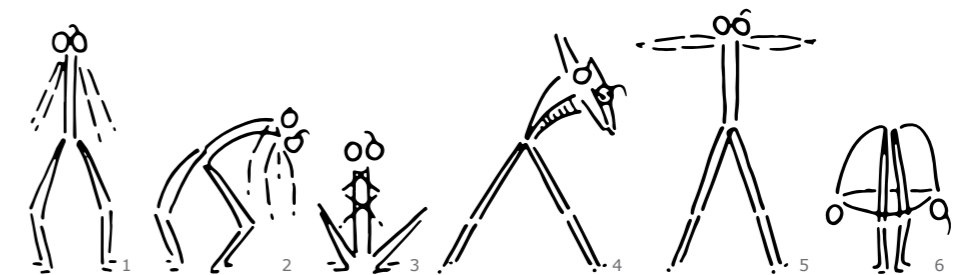
Plena atención a la torsión de la columna a cada lado.

Los osos polares buscan alimento

Con los pies en paralelo y las piernas ligeramente abiertas, llevamos cada mano al hombro contrario. Al inspirar, flexionamos ligeramente el tronco hacia el pie izquierdo, para subir de nuevo a la vertical girando todo el tronco hacia ese lado, llevando también la mirada hacia atrás. Nos ayudamos elevando ligeramente el talón del pie derecho. Espiramos profundamente en esta postura, sintiendo la torsión. Al inspirar, hacemos el movimiento contrario hacia el otro lado y al espirar, mantenemos la torsión sintiendo el estiramiento. Repetimos varias veces y finalmente, nos mantenemos varias respiraciones completas en la estática.

El oso panda Dapan juega con sus hermanos de forma alegre, libre y divertida. Siempre están en contacto los unos con los otros. Cuidando la jungla asiática, que es su hábitat natural, encontrarán su comida preferida: el bambú.

Los osos panda juegan alegremente



Como si fuésemos osos panda, por parejas, respiramos lentamente y hacemos los movimientos de los pandas. Acuérdate de respetar a tu pareja como al propio oso.

1. Nos saludamos frotándonos la espalda libremente.

2. Nos mecemos cariñosamente en un juego de flexión y extensión de columna.

3. Con los brazos entrelazados, bajamos con fuerza sobre las piernas, sin perder el equilibrio. **4.** Lateralizamos la columna con los brazos extendidos para saludar al cielo y a la tierra.

5. Realizamos también torsiones de columna para saludar al este y al oeste.

6. Jugamos al escondite por debajo de las piernas.

Con la atención plena en la espalda de nuestro compañero, ajustándonos.

Aterrizamos en la sabana africana y vemos pastando a Rinus con otros rinocerontes. Quedan pocos como él, ya que los cazan para quitarles sus cuernos porque tienen supuestas propiedades curativas. Mostremos su poderoso cuerno.

El rinoceronte blanco y su cuerno

Con los pies en paralelo y los dedos de las manos entrelazados, inspiramos y flexionamos las rodillas, arqueando la columna, estiramos los brazos en la vertical como si fuera el cuerno del rinoceronte y llevamos la mirada al cielo (*Utkatâsana*). Al espirar, deshacemos muy lentamente volviendo a la vertical. Repetimos varias veces.

Llevamos la atención a la armonía del movimiento y la respiración.



Se acercan los elefantes y un nativo nos explica que cada vez quedan menos debido a la caza indiscriminada a manos de cazadores furtivos para vender sus preciados colmillos de marfil.

Elefantes en marcha mueven sus grandes orejas

Con el pie derecho fijo en el suelo, el pie izquierdo pivota hacia adelante y hacia atrás. Con el brazo derecho simulamos nuestra gran trompa de elefante. Hacemos que la mano derecha vaya en dirección al pie izquierdo, al tiempo que el brazo izquierdo se abre hacia arriba dando forma a nuestras orejas de elefante. Primero realizamos esta dinámica sin desplazamiento, alternando a ambos lados. Nos mantenemos varias respiraciones completas en la estática. A continuación, los elefantes se desplazan juntos, alternando un pie con la mano contraria en cada paso.

Llevando la mirada a la mano que queda arriba, a la oreja. Atentos a la coordinación corporal.



La trompa del elefante

Unimos nuestras manos y hacemos que se conviertan en una gran trompa. Al inspirar, arqueamos la columna hacia atrás y al espirar, deshacemos espirando por la boca y barritando. Repetimos varias veces.

La atención a la salida del aire por la boca ¡Vruahaha! .



Los burros lanzan coces de alegría. Antes era frecuente verlos en los pueblos realizando las labores tradicionales del campo. Ahora la mayoría han sido sustituidos por máquinas.

Las coces alegres

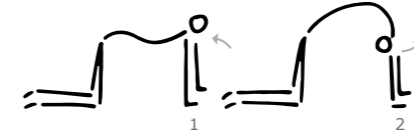
Adelantamos una pierna y al inspirar, elevamos los brazos en la vertical. Al espirar, bajamos flexionando las rodillas para apoyar firmemente las manos en el suelo y elevar ambas piernas en un mismo impulso arriba y atrás, invirtiendo el cuerpo, como dando coces. Repetimos varias veces alternando cada pierna.

Atentos para no perder el equilibrio.



¡Linces! quedan muy pocos debido a la fragmentación de su hábitat con la construcción de barreras artificiales como carreteras y vallados. Su espacio queda muy reducido al igual que su provisión de alimentos.

Linces de Doñana



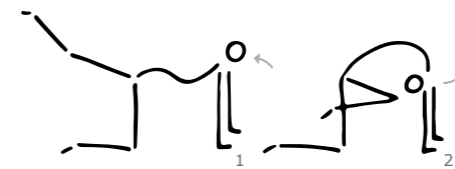
Empezamos el movimiento en las lumbares y terminamos en las cervicales al inspirar y al espirar.

1. Con los cuatro apoyos, como cuadrúpedos, colocamos las manos alineadas con los hombros, y las rodillas, con las caderas. Al inspirar, arqueamos la columna, mirando hacia cielo (*Crakavakâsana*).

2. Al espirar, lentamente, pegando la barbilla al esternón y mirándonos el ombligo. Repetimos el movimiento varias veces coordinándolo con la respiración.

Los tigres en la India son cazados por su piel y por sus huesos. Cada vez es más difícil ver un tigre en libertad, ya que gran parte de los que quedan viven en espacios protegidos de Oriente y África. Aquí tenemos a Hirt, el más viejo de todos.

Tigres de la India



El movimiento va desde las lumbares hasta las cervicales, tanto para inspirar como para espirar.

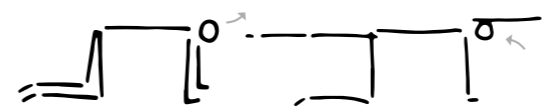
1. Con cuatro apoyos, al inspirar, elevamos una pierna extendida hacia atrás y arqueamos la columna con la mirada al cielo (*Viaghrâsana*).

2. Al espirar, flexionamos la pierna sobre el abdomen, llevando la rodilla a la frente y replegando la columna. Primero podemos experimentar el movimiento con nuestro cuerpo y después introducir la respiración. ¡El tigre es tan ágil porque es muy flexible!

Repetimos lentamente con tu respiración.

Los guepardos se han extinguido en la India y su número se ha reducido considerablemente en el Oriente Medio y en África. Se les caza por su piel, por deporte y para proteger el ganado. ¿Eres capaz de imitar a Rayo?

Guepardos del Serengeti



Siente el estiramiento desde la punta del pie hasta la mano, manteniendo también el equilibrio.

Partimos de la postura anterior e inspiramos con los cuatro apoyos y la columna en la horizontal. Al espirar, extendemos un brazo y la pierna contraria, como un veloz guepardo. Volvemos a inspirar y al espirar de nuevo, cambiamos de brazo y de pierna. Repetimos varias veces y luego nos mantenemos en la postura varias respiraciones completas.

En las vegetaciones selváticas se están exterminando grandes poblaciones de chimpancés a consecuencia de la caza indiscriminada y la destrucción por parte del hombre de su hábitat natural. Conviértete en el alegre y juguetón Chimpa.

Chimpancés de África

Abrimos las piernas y flexionamos las rodillas, manteniendo bajo el centro de gravedad. En equilibrio, llevamos las manos a las diferentes partes del cuerpo, alternando lado izquierdo y lado derecho. Nos tocamos las plantas de los pies, nos rascamos la cabeza y nos tocamos la nariz para respirar mejor.

Muestra tu creatividad al jugar con tu cuerpo.



Están desapareciendo muchos humedales del planeta a consecuencia de la contaminación de aguas, convertidas en cloacas, y del cambio climático, que los seca. Las ranas están desapareciendo, quedándose sin su hermoso y privilegiado hogar. ¡Saltan y saltan hacia un lugar más limpio!

Ranas de los humedales

Adoptamos la postura de la rana (*Ardha Utkatâsana*), con las manos hacia delante, hacia arriba o unidas en el pecho. Es importante que las plantas de los pies estén bien apoyadas en el suelo y la columna muy recta.

Atención a la respiración y la proyección de la columna.



Ranas saltarinas

Hacemos un gran grupo de ranas y saltamos libremente por la sala, saltamos y caemos, saltamos y caemos, mezclándonos unos con otros.

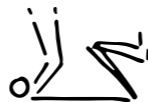
Al saltar, abrimos todo nuestro cuerpo, incluso los dedos de las manos. Al caer, contraemos para volver a saltar de nuevo.



Descanso

Cansa ser rana, ¿verdad? Nos tomamos un descanso sobre la espalda levantando las piernas y los brazos arriba, moviéndolos para liberarlos.

Movimiento suaves y lentos de las articulaciones.



Después de saltar y saltar la rana verde de ojos rojos aprovecha para relajarse sobre una hoja del humedal.

Relajación

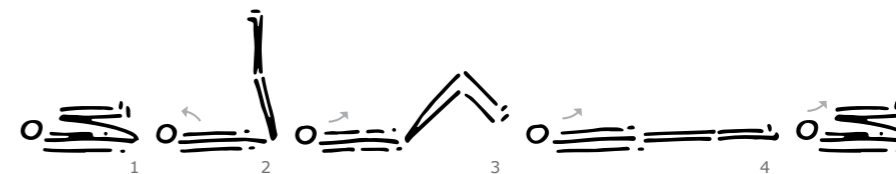
Nos volvemos saltando de nuevo hasta nuestro lugar de partida y nos tumbamos tranquilamente al sol. Nos vamos abandonando poco a poco, ajustando las cervicales, con las piernas ligeramente abiertas y las manos al cielo (*Savâsana*).

Nos relajamos observando nuestra respiración.



Navegamos con nuestro barco explorador por los océanos para descubrir, estudiar y proteger la gran ballena azul. ¡Es gigante! ¡Tiene 30 metros de largo! Muchas han sido cazadas para extraer alimento y aceite de su grasa. Ahora nos toca protegerlas nadando con ellas. Con su potente aleta trasera cogen mucho impulso y se desplazan muy rápido. ¿Sabéis que se comunican con sus cantos llegando hasta miles de kilómetros bajo el mar?

Ballenas de los mares



1. Tumbados boca arriba, **descansamos con aplanamiento de la zona lumbar** y el sacro. **Llevamos las rodillas flexionadas al abdomen y respiramos lenta y profundamente** (*Apanâsana*).

2. Al inspirar, subimos lentamente las piernas a la vertical y las mantenemos firmes, llevando la atención al tono en el abdomen y cuádriceps (*Stambhâsana*), dando forma a la aleta de nuestra ballena.

3. Al espirar, bajamos con fuerza las piernas en dirección al suelo, dando un aletazo en el aire.

4. Continuamos espirando hasta apoyar las piernas extendidas completamente.

En el Mediterráneo la foca monje se está extinguiendo debido a la destrucción de sus costas y a la pesca indiscriminada con grandes redes.

La foca monje



La atención a la suave extensión de la columna.

Tumbados boca abajo, elevamos el tronco para sujetar la cabeza con las manos, situándolas en la mandíbula. Al inspirar, flexionamos las rodillas despacio y al espirar, deshacemos, volviendo a extender las piernas en el suelo (*Bujanghâsana*). La foca moje hace este movimiento para pedir ayuda... ¡Socorro, ayudadnos, quedamos muy pocas!

Variante: Podemos hacer palmas con las plantas de los pies.

Vuelta al corazón

Realizaremos un par de masajes a los animales en peligro de extinción: el primer masaje será dirigido y el segundo, espontáneo.

Masaje creativo al oso panda

Por parejas, uno se tumba boca arriba mientras que el otro permanece a su lado en postura cómoda.

Recuerda siempre que las manos son la prolongación del corazón.



Imagina que tienes en tus manos un cachorro de oso panda. Acaricia sus pies haciendo presiones en las almohadillas, tirando suavemente de cada una de sus garras y haciendo pequeños círculos en los tobillos. Sube y baja amasando suavemente sus piernas y, con las manos en las caderas, balancéalas a derecha e izquierda. Con ternura, hacemos movimientos circulares sobre su pecho y vientre, imaginándonos su pancita. Seguimos el recorrido por sus brazos amasándolos desde los hombros hasta llegar a sus esponjosas manos. Con mucha delicadeza para no despertarlo, colocamos las yemas de los dedos en su cara dibujando en ella lo que nos apetezca, sin olvidar tirarle suavemente de sus orejas. Pasamos a acariciar su pelo desde la raíz hasta las puntas. Por último, le tapamos los ojos con las palmas de las manos y le deseamos una vida feliz.

Acariciando a tu cachorro preferido

Cambiamos de rol.

Ahora el compañero que está tumbado, con los ojos cerrados, susurra el cachorro que imagina ser y su compañero inventa un masaje para él.

Recuerda siempre que las manos son la prolongación del corazón.



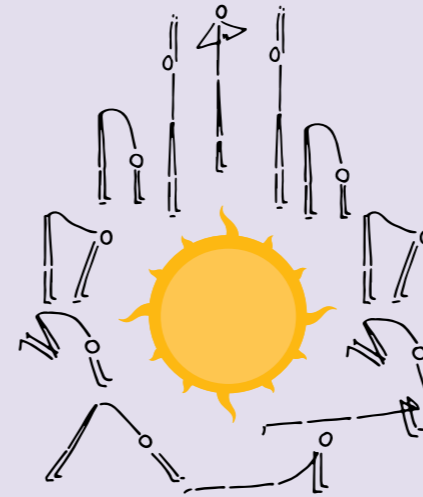
Cierre grupal

Expresamos en grupo nuestras experiencias y emociones.

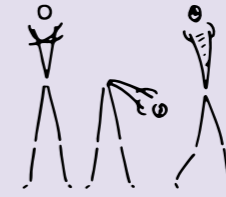
Resumen

• Animales en peligro de extinción. ¡Ponte en su piel

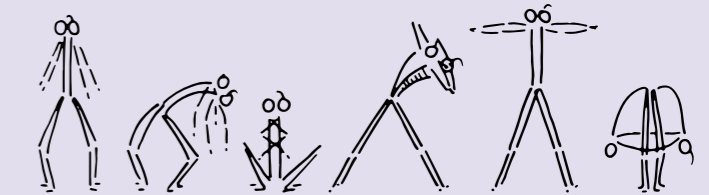
El saludo al sol



Los osos polares buscan alimento



Los osos panda jueguean alegremente



El rinoceronte blanco y su cuerno



Elefantes en marcha mueven sus grandes orejas



La trompa del elefante



Las coces alegres



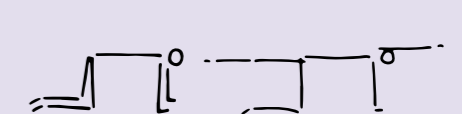
Linces de Doñana



Tigres de la India



Guepardos del Serengeti



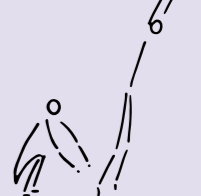
Chimpancés de África



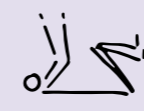
Ranas de los humedales



Ranas saltarinas



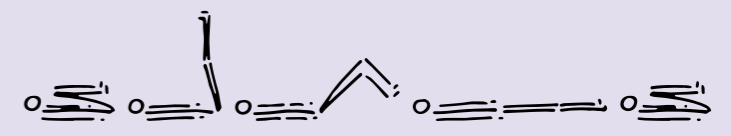
Descanso



Relajación



Ballenas de los mares



La foca monje



Masaje creativo al oso panda



Acariciando a tu cachorro preferido

