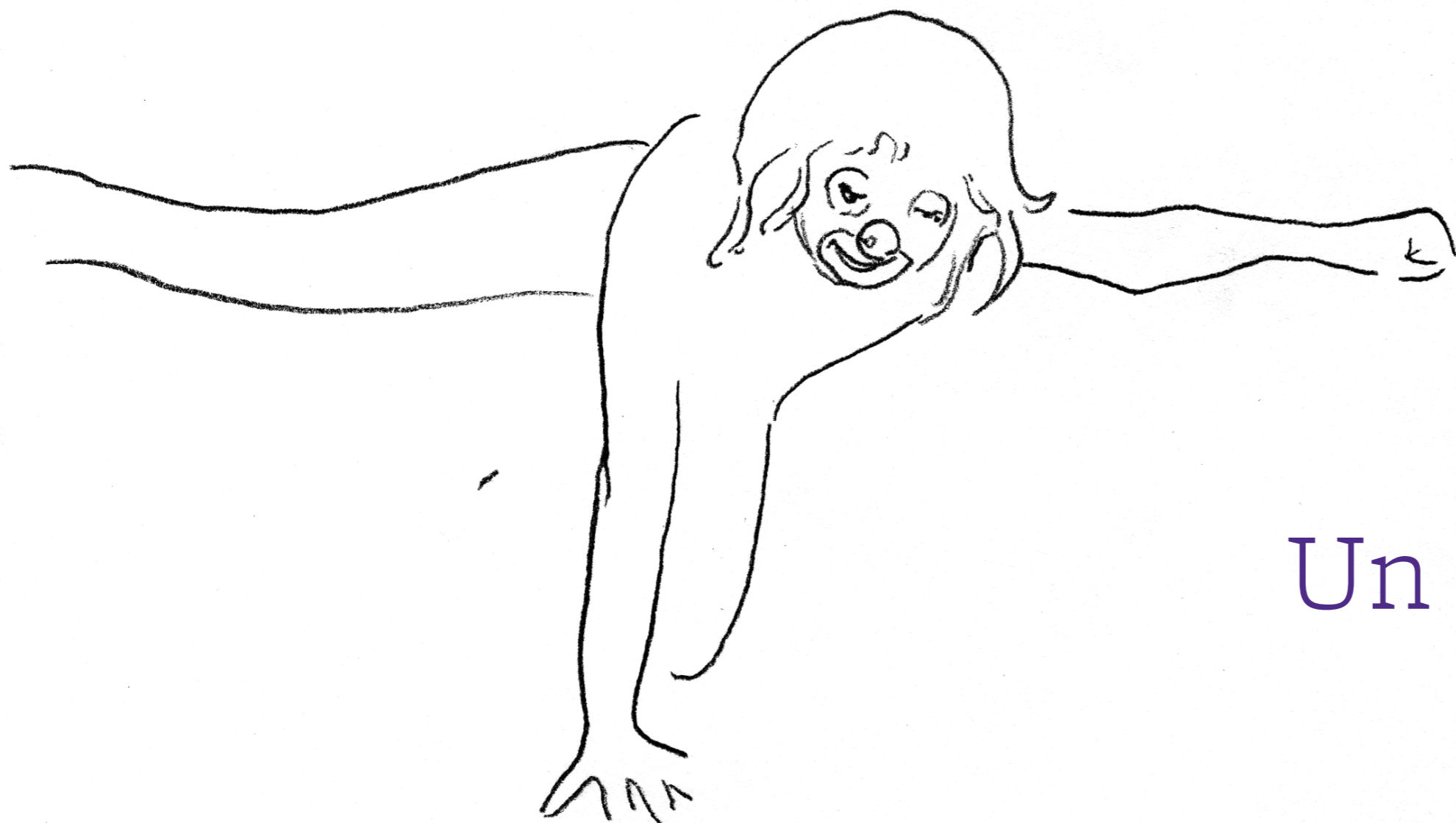




# YOGA

**ESPACIO DE LIBERTAD**

Diana Ruano Almeida · Jose Luis Bernalte Molero



# Un día en el circo

*Nos vamos al circo a disfrutar de sus artistas y sus maravillosos espectáculos. ¿Qué te gusta más del circo? ¿Serás capaz de convertirte en protagonista de nuestro Circo-Yoga? Sólo tienes que poner en marcha tu imaginación.*

## ¿QUÉ REGALAMOS?

**En el plano FÍSICO:** percepción corporal, juego con la gravedad (pasar de la verticalidad a la inversión). Equilibrio estático y dinámico, exploración del fenómeno respiratorio, coordinación, ritmo y resistencia.

**En el plano EMOCIONAL:** camino del contentamiento y la alegría, espacio de creatividad y desinhibición, confianza, presencia interna y silencio.

**En el plano MENTAL:** de la dispersión a la concentración, estabilidad, equilibrio interior, curiosidad por nuevos retos, despertar la imaginación y potenciar la memoria.

## NOS SENTIMOS

### El saludo inicial. Escuchamos los sonidos

Todos formando un círculo (de pie, sentados o tumbados), guardamos silencio con los ojos cerrados y las manos en el corazón. Escuchamos atentamente los sonidos exteriores y, poco a poco, nos concentramos en nuestro interior, en nuestros sentidos, escuchando y sintiendo la respiración y el corazón.

*Nos damos un paseo hasta donde han instalado la carpa. ¡La entrada es gratis!*

### Paseando hasta el circo

Con los pies descalzos. Nos movemos por toda la sala y pisamos sobre todas las superficies que encontremos a nuestro paso: picas, pelotas, sacos... Así calentaremos nuestros pies para trabajar mejor las posturas de equilibrio.

**Pisamos conscientemente.**



*¡Chicos y chicas, el espectáculo va a comenzar! ¡Salen a la pista los bailarines! Mueven todo el cuerpo al ritmo de la música. ¡Te atreves a crear tu propia danza? ¡Baila con tus amigos!*

### Los bailarines del circo

**1.** Manteniendo el equilibrio con un solo pie, dejando el otro en el aire, realizamos desplazamientos libres al ritmo de la música apoyándonos en nuestros compañeros, en objetos de la sala... Dejamos que nuestros brazos y la pierna en el aire, se expresen con libertad. Cuando hayamos realizado varios bailes, nos detenemos en la vertical, y en la posición de escucha, observamos la diferencia entre el pie y la pierna izquierda y la derecha.

**2.** Cambia el ritmo de la música. Ahora debemos tratar de mantener un total equilibrio, esta vez, sin apoyos. Nos desplazamos libremente como bailarines, con saltos... ¡Bailamos, bailamos!

Repetimos cambiando el pie de apoyo.



**Llevamos la atención a la respuesta de los pies y al equilibrio.**

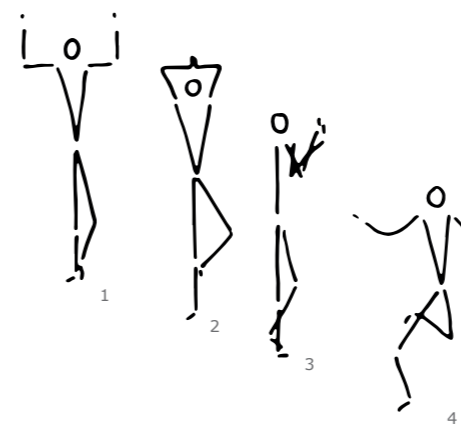
## YOGA ESPACIO DE LIBERTAD

*¿Eres capaz de imitar a los payasos? Están haciendo posturas clásicas de Yoga. ¡Son de equilibrio! Parece difícil, ¿verdad? No importa, somos payasos, si perdemos el equilibrio y caemos, nos reiremos de nosotros mismos.*

### Los payasos nos hacen reír

En círculo, primero, realizaremos todas las posturas una a una, con el mismo pie y después, cambiaremos al otro. Es muy importante sentir el pie de apoyo bien enraizado en la tierra, y una vez adoptada la postura. Nos mantenemos en ellas varias respiraciones manteniendo el equilibrio.

Entre las posturas pasaremos brevemente por la posición de escucha, con las manos sobre el abdomen y los ojos cerrados, para sentir la diferencia, sobre todo en los pies.



**1. El tridente.** Colocamos el pie que queda libre en punta, con el talón situado sobre el tobillo del pie de apoyo, y los brazos en candelabro.

**2. El árbol.** Plantamos el pie que queda libre sobre el lateral de la rodilla de la pierna contraria y llevamos los brazos por encima de la cabeza, con las palmas de las manos unidas.

**3. El águila.** Entrelazamos el pie libre por detrás de la pierna de apoyo y colocamos los brazos flexionados a la altura de los hombros, entrelazando también los antebrazos con las manos unidas.

**4. El danzante cósmico.** Abrimos hacia un lateral el pie de apoyo y situamos el que queda libre sobre el muslo contrario. Dejamos que los brazos se muevan libremente con suavidad y lentitud.

**Llevamos la atención a un punto fijo o a los ojos de un compañero.**

*¡Llegan los mejores atletas del planeta! ¡Preparados para correr rápido y estirarnos como gomas elásticas? Sólo entrenando con fuerza, agilidad y decisión, nos convertiremos en grandes atletas.*

### Los atletas rápidos

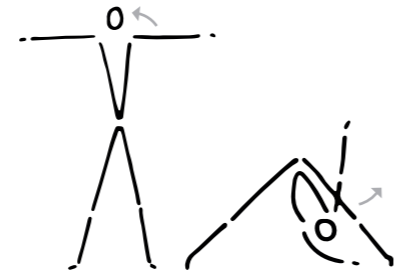
Pondremos en práctica la técnica de carrera elevando las rodillas flexionadas de manera alternativa, a la par que flexionamos los brazos, hacia delante y hacia atrás, para articular el movimiento. ¡Nuestros brazos también corren, no sólo las piernas! Los gritos de ánimo nos permitirán sentir la respiración. Imaginamos que somos un grupo de atletas muy veloces.



## Los atletas flexibles

Con las piernas abiertas y los brazos en cruz, inspiramos, y al espirar, flexionamos hacia delante el tronco para tocar con la mano derecha el pie izquierdo (*Trikonâsana*). Inspiramos y subimos de nuevo al triángulo y, al espirar, flexionamos de nuevo el tronco para tocar ahora el pie derecho con la mano izquierda. Repetimos varias veces.

Alternamos la postura de los “los atletas rápidos” con la de los “atletas flexibles”.



Llevamos la mirada hacia la mano que queda arriba.

*¡Uf! Por fin un pequeño descanso... El circo ha empezado con mucho ritmo.*

## Postura de escucha

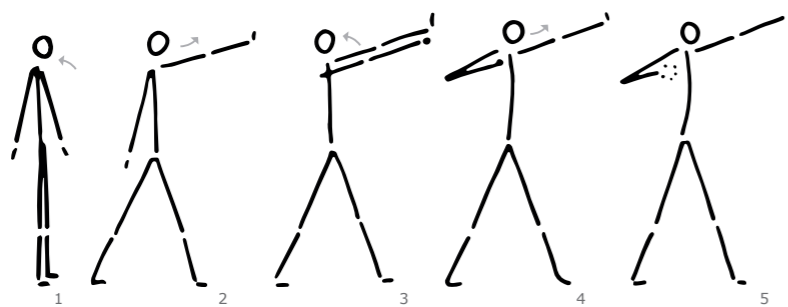
Paramos en la vertical en la postura de escucha, con las manos a la altura del corazón (*Samasthiti*).

Sentimos el ritmo del corazón y el respiratorio.



*Salen a la pista los arqueros que van a demostrarnos su gran puntería con el arco. Lanzan flechas cargadas de amor, paz, alegría, amistad... A sus seres queridos.*

## Los arqueros. “El gran arquero”



**1.** En la vertical, al inspirar, adelantamos la pierna derecha. Dejamos el pie que queda retrasado abierto unos 45°. Elevamos el brazo derecho para coger nuestro arco con fuerza, cerrando los dedos de la mano con el pulgar por fuera. Ahí es donde tenemos que llevar nuestra mirada para poder lanzar una flecha certera.

**2.** Al espirar, llevamos la mano izquierda a la altura de la muñeca de la mano derecha.

**3.** Inspiramos y tensamos la cuerda de nuestro arco llevando el codo izquierdo flexionado por debajo la barbilla y detrás de la oreja. Tensamos con fuerza los brazos y realizamos una respiración completa.

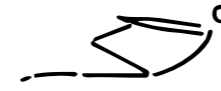
**4.** En la siguiente espiración, abrimos lentamente los dedos de la mano izquierda como si soltáramos la flecha.

**5.** Desde esta última posición, lanzamos flechas de paz, amor, alegría y amistad. Podemos decir de qué flecha se trata en voz alta, con decisión y puntería.

Memorizamos la dinámica.

*Nos acercamos a conocer los diferentes arcos que utiliza el arquero, están hechos a mano y son muy flexibles.*

## El medio arco



**¡Hemos de estar muy pendientes de la tensión corporal!**

**1.** Tumbados boca abajo, apoyamos en el suelo un lado de la cara y relajamos el cuello. Sentimos la respiración en contacto con la tierra. Imaginamos el arco con una sola pierna.

**2.** Desde esta posición, nos cogemos con ambas manos el empeine de un pie y hacemos fuerza tirando de la pierna para levantar el tronco, a la par que abrimos el pecho y arqueamos la columna (*Ardha Dhanurâsana*).

Primero realizamos la postura en fase dinámica, acompañando con el ritmo respiratorio: al inspirar, subimos, y al espirar, bajamos. Después, en la estática, mantenemos varias respiraciones completas.

## El arco



**Imaginamos el arco con la justa tensión.**

Cada mano coge el empeine del pie correspondiente y unimos los dedos pulgares. Desde aquí, hacemos fuerza tirando de las piernas para subir el tronco y formar un gran arco.

Primero, realizamos la postura en fase dinámica, acompañando con el ritmo respiratorio: al inspirar, subimos, y al espirar, bajamos. Después en la estática, mantenemos varias respiraciones completas. (*Dhanurâsana*).

*Las cuerdas tienen una vibración muy sutil, están fabricadas con unos tejidos especiales para ser muy elásticas, al igual que nuestros músculos, ligamentos y tendones.*



**Imaginamos la pelvis como un recipiente de agua.**

Despacio, relajamos y movemos la pelvis desplazándola a ambos lados, como si fuera la cuerda del arco que acariciamos suavemente.

*¡Llegan los artistas del alambre, los funambulistas! Se mantienen sobre un cable elevado para girar y saltar, ¡sin caerse!, ¡es alucinante!*

## El funambulista



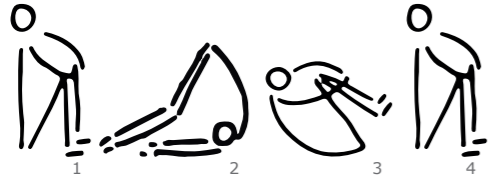
**Llevamos la atención a la proyección del cuello y la mirada a la horizontal.**

De pie, nos colocamos sobre la cabeza algún pequeño objeto de peso (saco de arena, plancha...) y andamos en línea recta despacio, respirando lentamente.

Variante: Por parejas, uno trata de andar en línea recta con los ojos cerrados y los brazos abiertos, guardando el equilibrio, simulando ir por el cable por donde caminan los funambulistas. El compañero le indicará cuándo se sale de la línea, perdiendo el equilibrio. Si es así, repetimos para intentarlo de nuevo y cambiamos de rol.

*En lo más alto de la carpa están los trapezistas que se balancean hacia delante y hacia atrás, abriendo y cerrando sus cuerpos, sobre el gran trapecio.*

### El trapezista



**1.** Sentados, llevamos las rodillas flexionadas al pecho y las abrazamos. Posicionamos la cabeza cerca de las rodillas presionando el cuerpo, cerrándolo.

**2.** Nos balanceamos sutilmente, primero hacia atrás, extendiendo las piernas.

**3.** Después, hacia delante de nuevo, agarrándonos las rodillas con los pies en el suelo.

**4.** En la posición inicial, observamos y sentimos nuestra columna, desde el sacro hasta las cervicales. Y poco a poco, con suavidad, vamos cogiendo velocidad en el movimiento de balanceo atrás y adelante, armonizando el movimiento con la respiración.

**Observamos el contacto de la columna vertebral con la tierra.**

*¡Más difícil todavía! ¡Se sueltan de manos! ¡Es fantástico!*

Al espirar, vamos hacia atrás y soltamos las piernas. Al inspirar, volvemos a la posición inicial, flexionando las rodillas, y con los pies en el suelo, elevamos los brazos. Volvemos hacia atrás al espirar y nos balanceamos para volver a levantar las piernas y así, sucesivamente.

**Llevamos la atención a la columna vertebral.**



*¡Incluso saltan por los aires y vuelven al trapecio!*

En el balanceo del trapezista, tratamos con todas nuestras fuerzas, de ponernos de pie y abrir los brazos para balancearnos después hacia atrás. Repetimos varias veces.

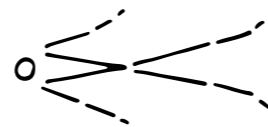
**Atención a la fuerza mental para incorporarnos en la vertical.**



*Ahora se lanzan sobre la malla para descansar.*

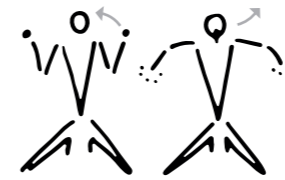
Nos relajamos boca arriba, abandonándonos en la malla de protección, respirando suavemente. Descansamos en la postura de relajación, con las manos y las piernas ligeramente abiertas y los pies hacia fuera (*Savasana*).

**Observamos el balanceo de nuestra respiración en el abdomen.**



*¡Atención, atención! ¡Salen a la arena los leones! Son muy fieros y tienen un rugido muy fuerte.*

### Los leones



**Llevamos la atención a la entrada del aire y a la salida en forma de rugido.**

Sentados sobre nuestros talones, situamos las manos con los puños cerrados a la altura de la cabeza. Inspiramos por la nariz y, al espirar por la boca, sacamos y alargamos la lengua hacia abajo, bizqueando sobre el entrecejo y emitiendo un rugido de león furioso ¡Grrr! Alargamos los brazos hacia delante y abrimos las manos al mismo tiempo (*Simhāsana*). En la siguiente inspiración, repetimos pero bizqueamos esta vez hacia la punta de la nariz. Repetimos varias veces con energía y nos relajamos.

*Los domadores los hacen pasar por el aro.*

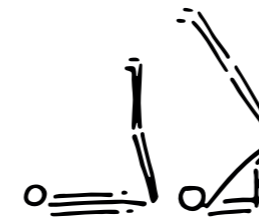
Formando grupos, unos hacen de domadores, sujetando el aro, y otros, de leones. Cambiamos de rol.

*¡Cuidado, los leones se escapan y van rugiendo por la pista!*

Con libertad, dejamos escapar al león que llevamos dentro. Le mostraremos a los compañeros nuestra ferocidad.

*¡Atención! ¡Qué concentración! ¡Los malabaristas salen a la pista! En postura invertida, son capaces de realizar equilibrios y juegos con sus pies. Utilizan diferentes objetos sin que se les caigan. ¿Eres capaz de concentrarte para conseguirlo? ¡Más difícil todavía! ¡Se suben a otras personas en sus pies y les dan vueltas!*

### Malabares con los pies



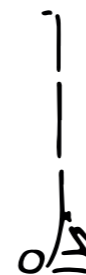
**Llevamos la atención a la energía invertida de pies a cabeza.**

Tumbados, elevamos las piernas y el tronco, formando un ángulo de 90°, ayudándonos con las manos sobre las lumbares y con los antebrazos bien apoyados en el suelo. Balanceamos la pelvis hacia atrás y juntamos los pies, (*Viparita karani*). Dejamos libres las cervicales, sin presión, observando el paso del aire por la garganta. Nos concentramos en los pies. Al ritmo de nuestra respiración, inspiramos y espiramos realizando movimientos suaves de flexión y extensión con los pies, piernas o rodillas.

### Malabares de alto riesgo

**Respiramos, observamos y sentimos cómo la entrada del aire en la garganta es más estrecha.**

Elevamos las piernas y el tronco hacia la vertical, y colocamos las manos en las lumbares, apoyando el peso del cuerpo en los antebrazos y en los hombros, dejando libres las cervicales (*Sarvangāsana*). Juntamos los pies y mantenemos la mirada en los dedos.





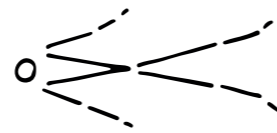
## VUELTA AL CORAZÓN

La experiencia del Circo-Yoga está llegando a su fin. Aparece el gran hipnotizador que es capaz de relajarnos por completo con su voz... Nos dice: "suelta las tensiones con la respiración. Has conseguido ser el protagonista principal del circo. Gracias a tu fuerza, decisión, ganas y confianza, has superado nuevos retos".

### Relajación: postura del muerto

Descansamos en la postura de relajación, tumbados boca arriba, con las manos y las piernas ligeramente abiertas y los pies hacia fuera. Simplemente dejamos fluir nuestra respiración, sin intervenir en el proceso (*Savāsana*).

**Observamos cómo el aire entra fresco y sale caliente por nuestra nariz.**



Todo está vacío, oscuro y en silencio. El Circo-Yoga ha terminado. No hay ruidos, no hay actores, ni animales, sólo estamos nosotros. Seremos observadores de nuestra respiración.

### El mago meditador

Siéntate en silencio, mirando la vela encendida situada en el centro. Simplemente obsérvala y sin pestañear, dirige tu mirada, calmada y distendida, al objeto de concentración durante un minuto. Ahora cierra los ojos, relaja e internamente, sobre el entrecejo, toma conciencia de la luz de la vela durante un minuto (*Tratak*).

Repetimos este proceso tres veces y finalmente nos quedamos en la actitud del meditador que observa su respiración.



### Cierre grupal

Expresamos en grupo nuestras experiencias y emociones.

## Resumen

• Un día en el circo

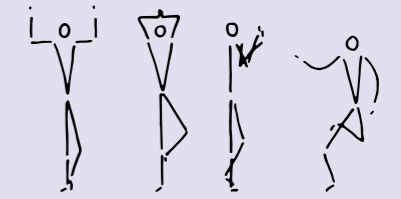
Paseando hasta el circo



Los bailarines del circo



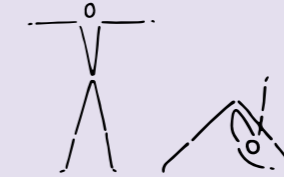
Los payasos nos hacen reír



Los atletas rápidos



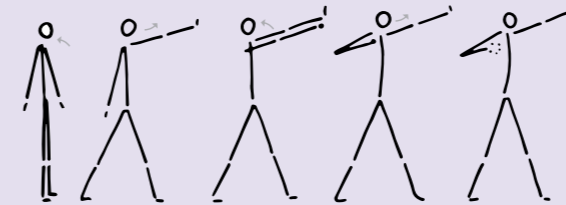
Los atletas flexibles



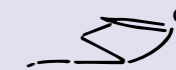
Postura de escucha



Los arqueros "el gran arco"



El medio arco



El arco



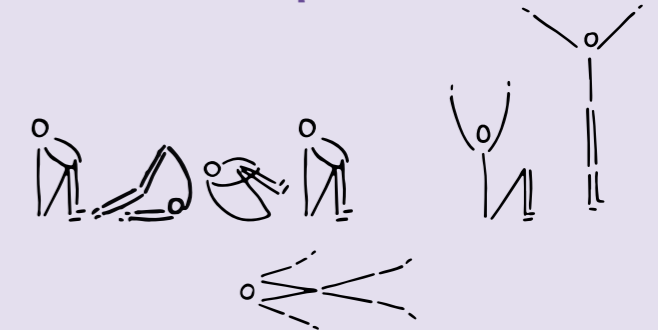
La cuerda del arco



El funambulista



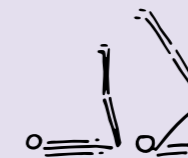
El trapecista



Los leones



Malabares con los pies



Malabares de alto riesgo



Relajación: postura del muerto



El mago meditador

