



YOGA

ESPACIO DE LIBERTAD

Diana Ruano Almeida · Jose Luis Bernalte Molero

Nos ha llegado un pergamino con un mensaje secreto, dice así:

*“El guerrero amoroso lucha con gozo y respeto
por un sueño que le hace libre.*

El guerrero amoroso respeta la vida y la cuida.

El guerrero amoroso ama la belleza y aprende a crearla.

El guerrero amoroso quiere un mundo en paz.

*El guerrero amoroso quiere aprender y descubre
que aprender es compartir.*

*El guerrero amoroso no tiene tiempo para lamentarse,
sólo quiere aprovechar este breve paso por la tierra para caminar
con gracia, respeto y amor, intentando dejar las cosas tras de sí
mejor de como las encontró”.*



Los guerreros amorosos

¿Qué regalamos?

En el plano FÍSICO: percepción y flexibilidad de las cinturas escapular y pélvica, fuerza de piernas. Manejo de la energía del guerrero y actitud postural.

En el plano EMOCIONAL: amor, amistad, paz, respeto al otro, canalización de la emoción del abrazo del guerrero, no violencia, autoconfianza y seguridad en nosotros mismos.

En el plano MENTAL: concentración en el nuestro propio cuerpo y en el del otro; responsabilidad en nuestros actos, estabilidad interior y equilibrio. Curiosidad por nuevos retos y sentimiento de éxito.

Nos sentimos

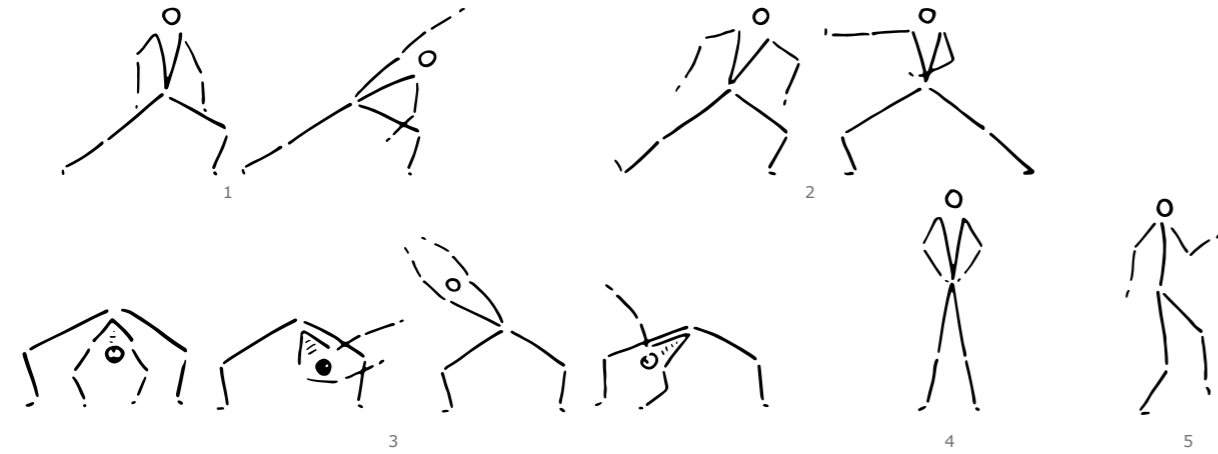
Saludo inicial. El círculo de masaje

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.

Los guerreros danzan en el castillo para activar sus músculos, articulaciones y tener la mente atenta y relajada a la vez.

Danza de la primavera



Realizamos primero un calentamiento yóguico al ritmo de músicas del mundo que nos invitan a mover nuestras articulaciones. Después, nos distribuimos en dos filas, una frente a otra, o en círculo.

1. Despertamos suavemente nuestro cuerpo con movimientos hacia ambos lados, sin despegar los pies del suelo, en un gesto de apertura.
2. Abrimos las piernas ligeramente e introducimos el movimiento de brazos, proyectándolos a cada lado, con balanceos más intensos. Al ritmo de la danza africana, realizamos movimientos alternos de piernas, flexionamos y lateralizamos la columna, con acompañamiento también de los brazos de izquierda a derecha, como si estuviésemos lanzando semillas a uno y otro lado.
3. Realizamos movimientos vibratorios y estiramientos de pelvis, damos vueltas, nos balanceamos distribuyendo semillas con ligeras torsiones...

4. Hacemos movimientos de anteversión y retroversión pélvica: con movimiento en U, a uno y otro lado; dibujando círculos en ambos sentidos; haciendo ochos; el símbolo de infinito...
5. Ahora, con desplazamiento, hacemos ochos con la cadera, con la rodilla y con el pie, como si fueran de goma.

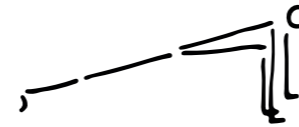
Atención a los grandes gestos para calentar la cintura pélvica y escapular y al baile grupal.

Yoga espacio de libertad

En la gran montaña, al amanecer, empieza el entrenamiento del guerrero. Todos en círculo, tomamos contacto con la tierra para recoger su fuerza y llevarla desde los pies al corazón.

Preparación estática del guerrero

Atención a la gran separación de las piernas.



Con las piernas separadas, adelantamos un pie al frente y apoyamos las manos en el suelo, en línea, al tiempo que realizamos una extensión de cadera y flexionamos los dedos del pie que queda atrás. Formamos un plano inclinado desde el talón, hueso poplíteo, cadera, columna y cervicales. Nos mantenemos en esta postura e invitamos a respirar en ella (*Pada Prasaranâsana*). Para deshacer, juntamos las dos piernas y elevamos el tronco a la vertical, llevamos las manos al abdomen y sentimos la pelvis. Repetimos la postura con la otra pierna.

Jugando con sus piernas, el guerrero muestra su gran agilidad y resistencia.

La preparación dinámica del guerrero



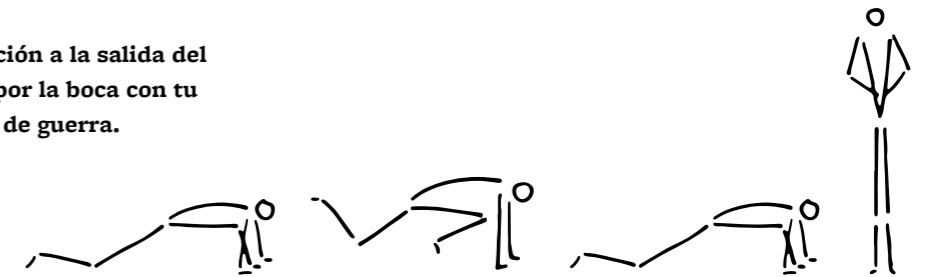
Atención a la salida del aire por la nariz.

Desde la postura anterior, inspiramos y, al espirar, alternamos las piernas con suavidad, soltando el aire por la nariz. Así, varias veces de forma continuada y con el ritmo respiratorio muy marcado.

Todo luchador tiene su grito de guerra ¡Ahhh! y lo practica en grupo.

El grito de guerra

Atención a la salida del aire por la boca con tu grito de guerra.

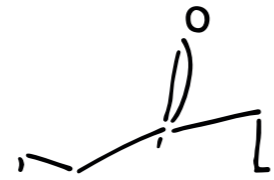


Desde la postura anterior, inspiramos por la nariz, pero espiramos esta vez por la boca emitiendo el sonido ¡ah, ah, ah! De manera alternativa con cada pierna para, finalmente, quedarnos en la postura expulsando el aire y emitiendo el sonido ¡Ahhh!, hasta vaciar por completo. Repetimos varias veces. Para deshacer, juntamos las dos piernas y elevamos el tronco a la vertical, llevamos las manos al abdomen y sentimos la pelvis y la fuerza en los pies.

Antes del combate, el guerrero se entrega en un gesto de honor, con la rodilla en la tierra y su pecho abierto.

El gesto del guerrero

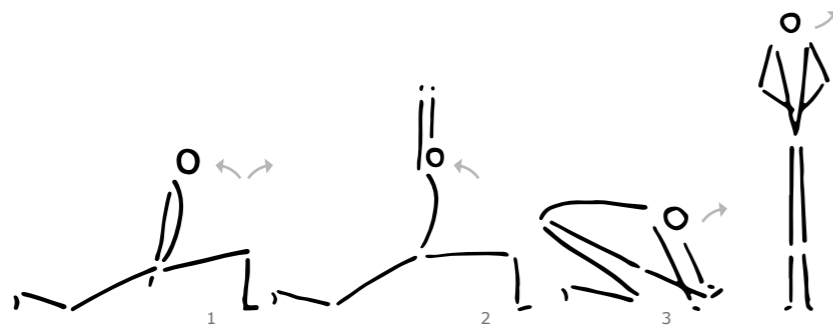
Adoptamos primero la postura para llevar después la pierna derecha atrás, con los dedos de los pies flexionados y la rodilla apoyada en el suelo. Con las caderas en paralelo, colocamos el pie de la pierna que queda adelantada a la altura de la rodilla, sin sobrepasarla, intentando también bajar la pelvis y manteniendo bien proyectada la columna y los hombros rotados hacia atrás para facilitar la respiración en la zona alta. Con los brazos pegados al cuerpo, las palmas de las manos deben estar orientadas al frente, el mentón recogido y las cervicales proyectadas (*Ardha Bhujangāsana*).



Respiramos lentamente, en silencio y con profundidad, abriendo el pecho.

El guerrero eleva sus brazos llenándose de la fuerza del universo y luego se inclina en señal de respeto al compañero.

El gesto del guerrero antes del combate



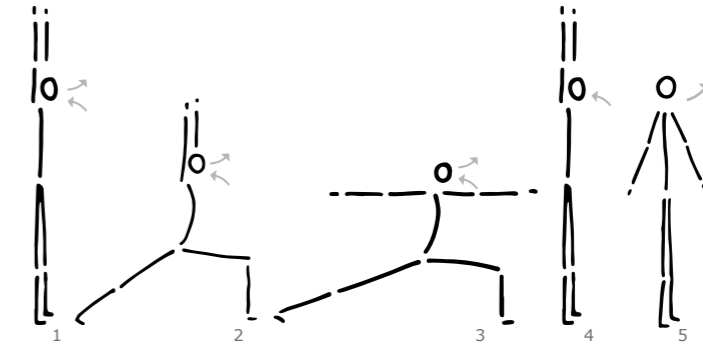
1. Tomamos como punto de partida la postura anterior.
2. Al inspirar, elevamos los brazos a la vertical y, al espirar, bajamos lentamente. Repetimos varias veces llevando la atención a la pelvis.
3. Poco a poco, muy despacio, llevamos el peso hacia atrás, estirando la pierna adelantada y llevando las manos al suelo para colocarlas a cada lado del pie. Respiramos suavemente, inclinando la cabeza y estirando la parte posterior de la pierna.

La fuerza de la mirada en los ojos del compañero.

Para deshacer, apoyamos las manos en el suelo, cerca del pie, y llevamos la pierna de atrás hacia delante, como si fuera un péndulo. Con las piernas juntas, subimos lentamente a la vertical, enroscando las vértebras una a una, despacio, sin prisa. Apoyamos las manos en el abdomen y nos sentimos. Repetimos el gesto cambiando la pierna adelantada.

La lanza del guerrero está preparada para el combate. Es una lanza con poderes, llena de amor y de paz.

El guerrero y la lanza del amor



La atención en los ojos del compañero.

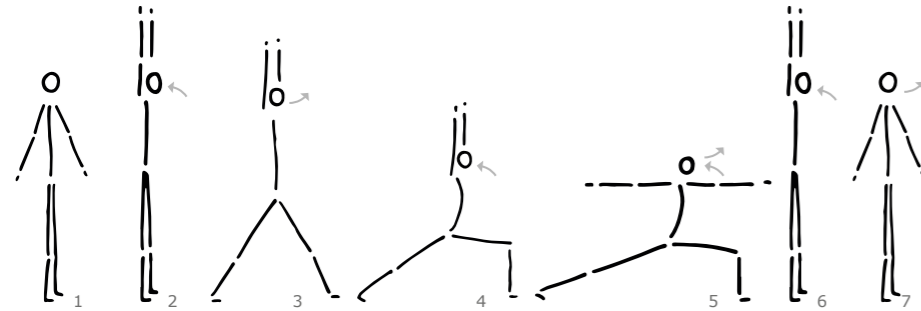
1. De pie, con las piernas separadas y la pelvis al frente, subimos los brazos arriba y mostramos la lanza del amor. Nos mantenemos en la estática varias respiraciones completas.
2. Apoyamos el pie derecho atrás, en un ángulo de unos 45°, y flexionamos la pierna izquierda por la rodilla, manteniendo la energía. Con los brazos en la vertical, proyectamos la columna y bajamos un poco la pelvis, intentando que queden las dos caderas paralelas. Sentimos la fuerza en todo el cuerpo. Realizamos varias respiraciones completas (*VirâBhadrâsana*).

3. Lentamente, hacemos descender el brazo izquierdo hacia el frente, al tiempo que llevamos el brazo derecho hacia atrás (*Ardha VirâBhadrâsana*), manteniendo el eje de los brazos en paralelo a la tierra, como una auténtica lanza de amor. Realizamos varias respiraciones completas.
4. Al inspirar, deshacemos llevando de nuevo la pierna de atrás hacia delante para retomar la postura inicial, con los brazos bien proyectados arriba.
5. Al espirar, bajamos lentamente las manos y con los ojos cerrados, sentimos la energía del guerrero en toda la columna, pies, piernas y brazos.

Repetimos alternando con la otra pierna, recordando evitar tensiones en el cuello y respirar en la estática en cada postura del guerrero con su lanza de amor.

Los guerreros se encuentran en el campo de batalla, en pleno combate, y ahí surge una lucha de corazón a corazón. ¿Qué corazón será el más amoroso? La mirada atenta vencerá.

El combate de los guerreros amorosos



Memoriza el encadenamiento y la atención en los ojos del compañero.

Por parejas, nos situamos frente a frente, con una distancia de unos cinco metros, con la atención puesta en los ojos.

1. En la vertical, separamos ligeramente los brazos del tronco, abriéndolos hacia los lados, y mantenemos la energía en las manos.
2. Al inspirar, elevamos los brazos.
3. Al espirar, adelantamos la pierna izquierda al máximo.
4. Inspiramos y flexionamos la rodilla de la pierna adelantada, bajando la pelvis y asentando correctamente la postura (*VirâBhadràsana*). Recordamos que la rodilla no debe pasar del eje con el tobillo.

5. Al espirar, llevamos el brazo izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás, manteniendo la firmeza (*Ardha VirâBhadràsana*). En este gesto, podemos realizar varias respiraciones completas sin perder la atención en los ojos del compañero.
6. Inspiramos y llevamos la pierna de atrás hacia delante para adoptar la vertical con los brazos proyectados arriba, mostrando la lanza del amor.
7. Al espirar, bajamos lentamente las manos. Damos un paso atrás y sentimos las sensaciones en la vertical, con los ojos cerrados.

Memorizamos esta dinámica repitiéndola varias veces y cambiando alternativamente de pierna.

Finalizado el combate, surge el gesto amoroso de abrazo al adversario. Nos hacemos amigos porque admiramos su coraje, su valor y su amor.

El abrazo amoroso del guerrero

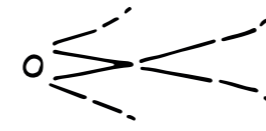
Sin retroceder, nos vamos aproximando al otro guerrero, haciendo el gesto para sentir también su fuerza y la concentración en sus ojos. Le damos luz y fuerza para estar atentos. En la estática, repetimos el paso número 5 del combate (*Ardha VirâBhadràsana*) y lanzamos flechas o lanzas con amor, alegría, compasión, pero nunca violencia. Al final, frente a frente, deshacemos abrazándonos amorosamente.

Disfrutamos del abrazo.



Después de la batalla, llega el descanso del guerrero. Respiramos con la mente tranquila y atenta, abriendo nuestro corazón a los demás.

El descanso del guerrero

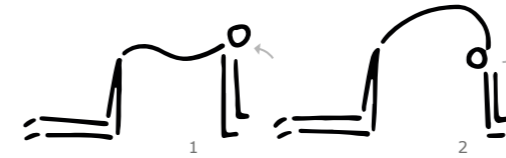


Ajustamos las cervicales girando hacia los lados y nos relajamos observando nuestra respiración.

Tendidos boca arriba, nos abandonamos con las manos al cielo y las piernas ligeramente abiertas (*Savâsana*). Introducimos una visualización guiada de la no violencia.

Las banderas y estandartes de los guerreros suelen tener algún animal de poder como símbolo heráldico. Nuestros guerreros han elegido a los felinos.

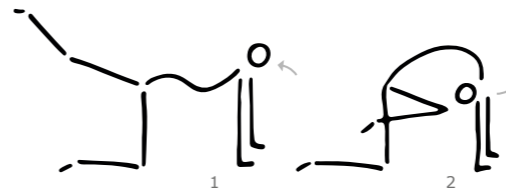
El gato



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.

El tigre



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.

Repetimos lentamente con tu respiración.

Los escudos de madera son fuertes y redondeados como tu columna. ¡Quédate inmóvil sintiendo su protección! ¿Qué animal tiene tu escudo, cuervo o paloma?

El escudo del guerrero



Descansamos respirando tranquilamente y llevamos la atención a la zona lumbar.

De rodillas, con la frente apoyada en el suelo y las manos hacia atrás, relajamos cara, boca y pelvis (*Shashankâsana*).

El cuervo simboliza el poder mental, la concentración y el equilibrio. Ponemos nuestra atención en un punto fijo para no caer, como hacen los guerreros invencibles.

El cuervo

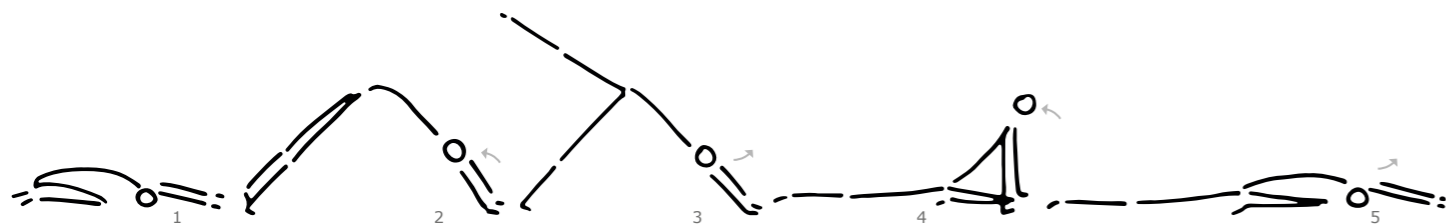
En cuclillas, con las rodillas separadas y las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la anchura de los hombros, tratamos de apoyar las rodillas en la parte posterior de los brazos, cerca de las axilas, manteniendo los codos flexionados. A continuación, lentamente y con fuerza en manos y brazos, elevamos los dedos de los pies del suelo (*Kukâsana*).

Atento al equilibrio, mirando al suelo y a la fuerza interior. ¡Cuidado con las nariz!



La paloma representa la paz y es el símbolo por excelencia de nuestros guerreros amorosos. La apertura del corazón será nuestra guía.

La paloma de la paz



1. Sentados sobre nuestros talones, con el tronco flexionado, la frente apoyada en el suelo y los brazos extendidos por delante de la cabeza, espiramos y nos vaciamos por completo.

2. Inspiramos y elevamos los glúteos tratando de apoyar los talones en el suelo, dirigiendo la mirada al ombligo, con las manos bien enraizadas, en la postura del perro cabeza abajo (*Adho Mukha Svanâsana*).

3. Al espirar, elevamos la pierna derecha hacia atrás, bien extendida, apoyando el talón izquierdo en el suelo, en la medida de nuestras posibilidades.

4. Inspiramos y bajamos la pierna derecha para apoyarla en el suelo con la rodilla flexionada entre las manos. El pie sale un poco hacia fuera. Procuramos sentarnos bien sobre los isquiones para alinear en lo posible la columna. Abrimos bien el pecho y respiramos como una gran paloma mensajera de paz (*Ghopada Pitham*). Realizamos cinco respiraciones completas pensando en los diferentes mensajes de paz.

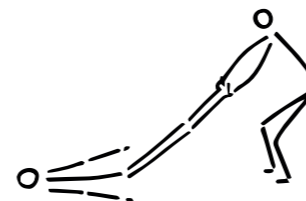
5. Al espirar, bajamos la frente al suelo, extendemos los brazos por delante de la cabeza y abrimos bien las manos apoyadas en el suelo. Realizamos cinco respiraciones completas transmitiendo la paz, la amistad, la comprensión y el amor a todos los seres de la tierra.

Deshacemos en el orden inverso y repetimos con la otra pierna.

Vuelta al corazón

Al finalizar el combate, los guerreros vuelven al castillo y comparten un masaje lleno de amor y cariño.

Masaje y balanceo



Uno se abandona sin enjuiciar a las manos que le masajean, le mecen, le balancean, le miman.

Por parejas, nuestro compañero se tumba boca arriba con la intención de abandonarse. Una vez ahí, le cogemos por los tobillos para elevarle las piernas, apoyando los talones en nuestro cuerpo, y con cada mano, realizamos pequeños masajes en la planta de los pies, transmitiéndole nuestro tacto y nuestro amor. Poco a poco, le bajamos las piernas realizando pequeños movimientos ondulares, como meciéndole para relajarle, descargando tensiones. Finalmente, con suavidad, apoyamos de nuevo las piernas en el suelo y le dejamos un minuto descansar para sentir. Cambiamos de rol.

Relajación-visualización: El gran abrazo

Nos tumbamos todos en círculo, cogidos de las manos. Imaginamos un gran abrazo con nuestros compañeros guerreros en el que todos sonreímos y nos sentimos felices. Al inspirar, llevamos paz a nuestros corazones y con cada espiración, amor a nuestros familiares, amigos, profesores, vecinos, personas de otras razas y naciones, animales, plantas... Así vamos construyendo un planeta lleno de amor y alegría donde la guerra y la violencia no tengan hueco. Para terminar, respiramos con suavidad y nos abrazamos a nosotros mismos, con amor y confianza.

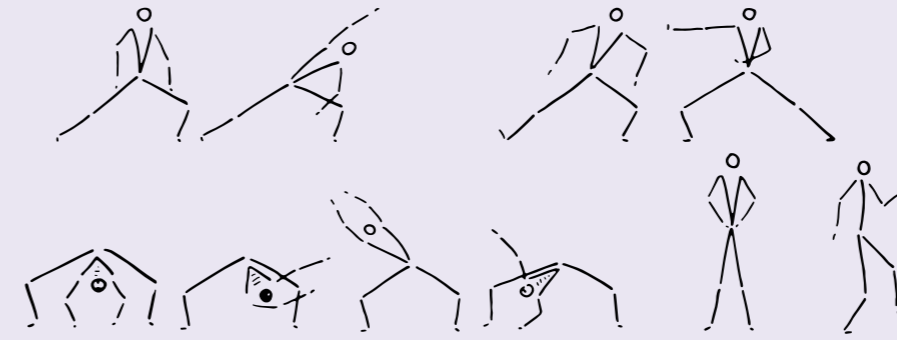
Cierre grupal

Expresamos en grupo nuestras experiencias y emociones

Resumen

• Los guerreros amorosos

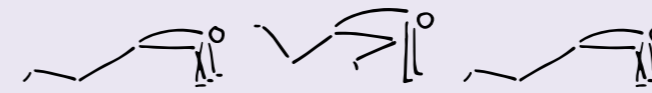
Danza de la primavera



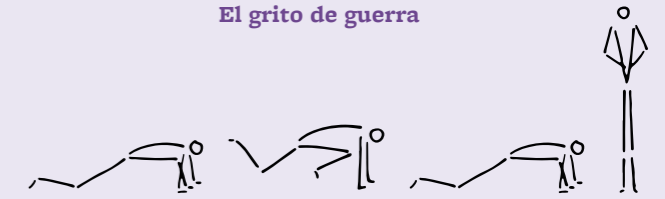
Preparación estática del guerrero



La preparación dinámica del guerrero



El grito de guerra

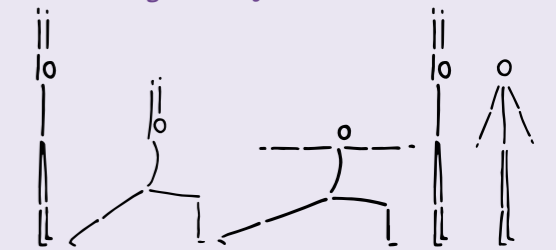


El gesto del guerrero

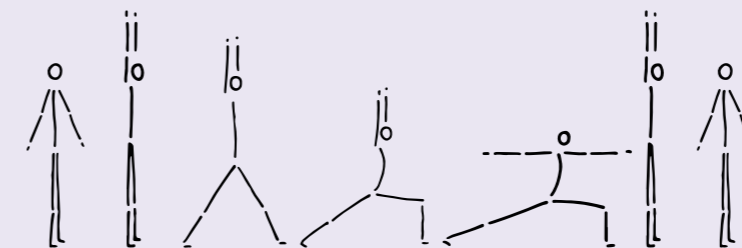


El gesto del guerrero antes del combate

El guerrero y la lanza del amor



El combate de los guerreros amorosos



El abrazo amoroso del guerrero



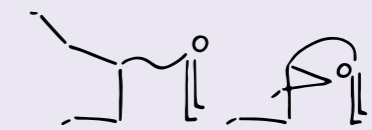
El descanso del guerrero



El gato



El tigre



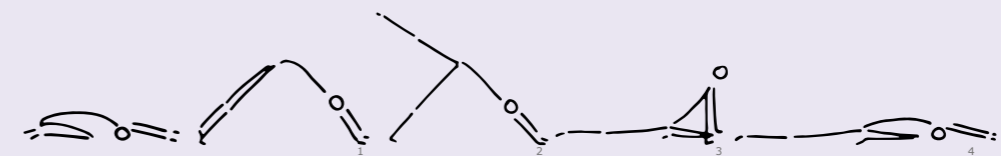
El escudo del guerrero



El cuervo



La paloma de la paz



Masaje y balanceo

