

CON MIS PIES AL PARQUE DE ATRACCIONES

Hoy vamos al parque de atracciones con nuestros compañeros. ¡Lo pasaremos fenomenal!



¿QUÉ REGALAMOS?

En el plano

FÍSICO

percepción de los pies en relación con la columna vertebral, fuerza de pies y piernas. Flexibilidad, fenómeno respiratorio y actitud postural.

En el plano

EMOCIONAL

vínculo energético diferente a través del masaje, comunicación afectiva de pies y manos, desarrollo de la seguridad y responsabilidad. Alegría y felicidad.

En el plano

MENTAL

atención y concentración en el cuerpo, curiosidad por nuevos retos, estabilidad interior y relajación.

NOS SENTIMOS

Saludo inicial. El saludo de las estrellas

Formamos un círculo y unimos nuestras manos. Inspiramos y elevamos los brazos como un gran sol (durante 3 segundos). Al espirar, bajamos los brazos lentamente (du-

rante 6 segundos). Repetimos varias veces esta secuencia para alcanzar un estado de predisposición. Nos miramos uno a uno y compartimos la mejor de nuestras sonrisas.

Pasen descalzos! Fuera zapatos y calcetines, por favor, los pies quieren jugar... Son alucinantes, los puedes mover hacia atrás y hacia delante, puedes hacer un parabrisas para los días de lluvia y que se conviertan en garras de águila. ¿Qué más sabes hacer...?

Movilidad articular de pie y tobillo

Realizamos una extensión y una flexión de tobillos con ambos pies al mismo tiempo y luego, alternativamente. Movemos los pies hacia los lados, como un parabrisas, observando cómo se mueven desde el fémur. También, podemos hacer círculos hacia afuera y hacia



Llevamos la atención a la movilidad de nuestros miembros inferiores.

dentro. Al inspirar, con los dedos en forma de garras de águila, al espirar, los relajo completamente.

Se dice que los pies son el segundo corazón por la cantidad de sangre que movilizan. Vamos a mecerlos como a un bebé y le damos un masaje con los pulgares de la mano. ¿Puedes hacer que tu tobillo se convierta en una rueda? ¿Eres capaz de enlazar los dedos de una mano entre los dedos de un pie? Recuerda que tienes dos pies y los dos quieren tu amor y tu cariño. Despidete con suavidad antes de pasar al otro.

Jugamos con las articulaciones del pie

Pasamos la pierna derecha por encima de la izquierda. Con la mano derecha cogemos el tobillo derecho por debajo, mientras que la mano izquierda coge el pie. Primero podemos mecernos desde la cadera, como acunando a un bebé, y luego jugamos con la articulación del tobillo moviéndolo



en todas las direcciones. Para terminar, masajeamos la planta de los pies y los dedos.

Llevamos la atención al tacto y a las posibilidades articulares del pie.

¡Corre que las atracciones son gratis! Entramos en la zona de disfraces. El primero que cogemos es el de la pantera rosa.

La pantera rosa

Nos desplazamos con la columna recta y a la vez flexible, andando y conectando desde el talón-planta-puntera. Subimos y bajamos el centro de gravedad. Podemos añadir ligeros pesos sobre la cabeza.

La atención al apoyo de nuestros pies en el desplazamiento proyectando la columna.

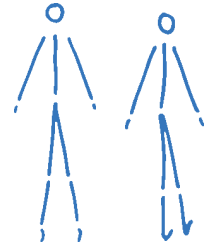


Con el disfraz de soldadito de plomo vamos desfilando rígidos y elegantes.

Soldados de plomo

Andamos de puntillas y de talones, sin flexionar las rodillas. Los soldados tampoco flexionan los codos ni las manos. Atentos, observamos que nuestras articulaciones no se flexionen.

Llevamos la atención a los pies.



Con sombrero, pistolas y cara de malo nos convertimos en vaquero.

El vaquero

Andamos con los exteriores de los pies, abriendo las rodillas, como un vaquero en el oeste.



También hay disfraces de pingüinos, colócate el que más te guste.

El pingüino

Andamos con los interiores de los pies, cerrando las rodillas.



Llevamos la atención a pies y piernas.

¿Quieres dar saltos? Pues entra en la cama elástica y alucina.

La cama elástica

Saltamos con los pies juntos: hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha. Repetimos varias veces. También podemos cambiar el orden y la posición de las manos (cintura, cabeza, hombro...).

Observamos nuestro poder de resistencia.



Como ranas saltarinas

Trotamos y a la señal acústica, flexionamos las rodillas y saltamos con fuerza, abriendo los brazos hacia arriba y gritando ¡Yaah!



Atentos al grito en la espiración.

Saltando a la pata coja

Con los siguientes ritmos, alternamos el apoyo de nuestros pies: 1-1 (derecho e izquierdo); 2-2 (derecho, derecho e izquierdo, izquierdo); 3-3 (derecho, derecho, derecho e izquierdo, izquierdo, izquierdo). Repetimos la secuencia.

La atención puesta en el juego coordinativo de pies.



¡Ese mimo no se mueve! Acércate a ver si respira.

El mimo. Posición de escucha

En la posición de escucha de pie. Intentamos respirar desde la planta de un pie hacia la cabeza, pasando por todo el cuerpo, con los brazos y las manos ligeramente separadas del cuerpo. Repetimos con el otro pie y también lo

intentamos con los dos pies al mismo tiempo (Samasthiti).

Sentimos el contacto de nuestros pies con el suelo.



YOGA ESPACIO DE LIBERTAD

¡Cómo mola un tiovivo, pero sin hacer cola! Puedes montar en un caballito de mar, en un delfín, en un caballo salvaje o en un tren de vapor tocando su bocina, ¡tuc, tuc! Deja que tu imaginación te lleve donde quieras y no pares de subir y bajar.

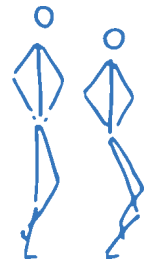
El tiovivo

Espiramos flexionando rodillas y subimos al inspirar, extendiéndolas.

Variante: subimos y bajamos situando un pie en el suelo y el otro en el empeine del primero, en el gemelo o estirando una pierna hacia atrás... Dejamos tiempo para realizar otras propuestas que surjan de nuestra imaginación.



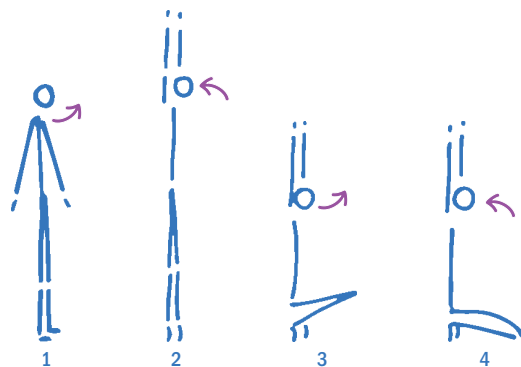
Lo importante es que nuestra columna esté en la vertical, llevamos aquí nuestra atención.



¿Crees que puedes aguantar mucho tiempo sobre la barra de equilibrio sin caerte al suelo? Si lo intentas, los pies se pondrán muy calientes y echarán humo.

En la barra de equilibrio: Los pies echan humo

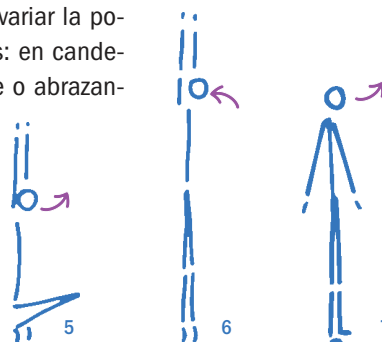
1. En la posición de escucha de pie (Samasthiti), espiramos.
2. Al inspirar, elevamos los talones y los brazos hacia arriba, manteniendo el equilibrio (Uthitta Tadâsana).
3. Al espirar, bajamos con la columna recta, flexionando las rodillas y en cuclillas, sin apoyar los talones.
4. Inspiramos y apoyamos las rodillas en el suelo, flexionamos los metatarsos mirando hacia delante y seguimos manteniendo los brazos arriba para potenciar la respiración.



(continúa en la página siguiente)

5. Espiramos en cuclillas, buscando el equilibrio.
6. Inspiramos y nos elevamos desde las puntas de los pies, manteniendo la fuerza y dejando que «los pies echen humo» (*Uthitta Tadāsana*).
7. Al espirar, bajamos lentamente los talones al suelo y sentimos la posición de escucha, respirando en los pies. Repetimos varias veces. Si lo hemos memorizado, vamos a demostrárselo a nuestros compañeros.

Variante: Podemos variar la posición de los brazos: en candelabro, hacia delante o abrazando un árbol.



Después de tanta intensidad, entramos en la zona de relajación para descansar sobre colchones de agua. Así cogemos fuerzas para las siguientes atracciones.

La energía de los pies

Nos abandonamos en la postura, pero conectando con las plantas de los pies.



Sintiendo la energía corporal de nuestra pareja y la seguridad.

Con fuerzas renovadas, afina la puntería y da en la diana. Podrás lanzar flechas de amor, paz y cariño.

El arquero

Sentados, cada mano coge los pulgares de los pies (podemos flexionar las rodillas). Inspiramos llevando la pierna derecha hacia la oreja, en la medida de nuestras posibilidades, y desde ahí, tensamos el arco. Al espirar, volvemos



a la posición de partida (*Akarna Dhanurāsana*). Cambiamos alternando cada pierna.

Atentos a la apertura pélvica.

Moja el pincel y pinta un arcoíris de colores: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, violeta y añil. Ahora el arcoíris llenará de colores tu cuerpo.

A colorear un arcoíris

Sentados, con la pierna izquierda extendida y abierta y la pierna derecha flexionada con el talón cerca del pubis, inspiramos y llevamos el brazo izquierdo hacia el pie izquierdo, mientras que abrimos lateralmente el brazo derecho por encima de la cabeza (*Janusirsāsana*). Al espirar, soltamos el brazo derecho, describiendo un arcoíris. Como si fuera una brocha, imaginamos que pintamos con la mano derecha el color rojo. Al inspirar, volvemos a abrir el brazo derecho lateralmente y al espirar, imaginamos que pintamos ahora el color naranja, el amarillo...

Cambiamos de lado e imaginamos y visualizamos la respiración en cada espacio de nuestro cuerpo, pintando un círculo de color que gira: rojo, en las piernas; naranja, en el sacro; amarillo, en el ombligo; verde, en el pecho; azul, en la garganta; violeta, en el entrecejo; y añil, en la coronilla. Mentalmente podemos decirnos: «Yo también soy un ser de luz».



Llevamos la atención a la respiración costal visualizando los colores.

¿Te atreves a enredarte como un contorsionista? Vaya nudo que se hace, es un artista. ¿Lo intentamos?

El contorsionista

Con el pie derecho apoyado en el suelo y con la otra pierna estirada, proyectando los dedos del pie hacia la vertical, el brazo derecho envuelve a la rodilla flexionada y busca por detrás de la espalda la otra mano para enlazarlas. Intentamos abrir el pecho, observando la ligera torsión y, despacio, bajamos hacia delante metiendo el abdomen

(*Marichyāsana*). Cambiamos de lado. Finalmente, nos relajamos tumbados.



Respiramos proyectando la columna y sintiendo el estiramiento profundo.

Hay un pequeño canal de agua con barcas de pedales. Podemos montar por parejas. ¡Pedalea, pedalea y, al final, déjate llevar por la corriente!

Las barcas de pedales

- **Probando los pedales.** Nos tumbamos boca arriba con los pies próximos a los glúteos de la pareja. Dejamos que conecten nuestras plantas y empezamos a pedalear sin perder el contacto. Pedaleamos y pedaleamos y, finalmente, nos relajamos dejando que los pies vuelvan al suelo y fluyan con la corriente.
- **Cambiamos de asiento.** Sentados, con los antebrazos apoyados en el suelo, pedaleamos y pedaleamos adaptándonos al ritmo compartido. Nos relajamos tumbados y fluimos con la corriente.
- **La media barca.** Sentados, con las manos apoyadas en el suelo, la espalda recta y sin perder el equilibrio (*Sapurna Navāsana*).
- **La barca.** Por parejas, juntando las plantas de los pies con las del compañero y situando las manos al frente, mantenemos la barca con la fuerza en el abdomen, en equilibrio, sin que se nos caigan las piernas (*Navāsana*). Si lo necesitamos, utilizamos las manos apoyándolas en el suelo. Si nos atrevemos podemos intentarlo otra vez, sin olvidarnos de respirar. Al final, nos relajamos tumbados y fluimos con la corriente.

Coordinamos el movimiento con la pareja.



Llevamos la atención al equilibrio.

Fluyendo lentamente por el canal pasamos por debajo de un precioso puente, con un gran arco y fuertes pilares, deja que el agua y el aire circulen por él.

Pasamos por los puentes

Tumbados de espaldas, con las plantas de los pies cerca de los isquiones y abiertos a la anchura de las caderas. Al inspirar, aplanamos las lumbares y llevamos lentamente los brazos atrás, elevando las vértebras, una a una, hasta formar un puente (*Dvipada Pitham*). Mantenemos la postura y realizamos varias respiraciones sacando el abdomen al inspirar. Bajamos lentamente y nos relajamos

en el agua... Si es nuestro deseo, podemos construir más puentes.

Atentos a la fuerza en los pies y las piernas.



Mirad qué alta. Es una bonita noria desde donde veremos todo el parque. Me subiré con cuidado porque me da un poco de miedo. ¿Y tú, te atreves?

La noria

Tumbados, situamos las manos en el suelo, orientadas hacia los pies, a la altura de las orejas. Suavemente, dejamos que la noria suba elevando los glúteos y las vértebras, al tiempo que apoyamos la coronilla en el suelo. Dejamos que la noria suba hasta lo más alto que podamos, elevando la barriga. Despegamos lentamente la cabeza

del suelo y sentimos la fuerza en los brazos y las manos. Formamos un círculo con todo nuestro cuerpo (*Urdhva Dhanurâsana*). Para deshacer, con la barbilla recogida, apoyamos lentamente en el suelo vértebra a vértebra hasta conectar toda la columna en el suelo. Relajamos respirando con atención.



La atención plena a la extensión de la columna, ¡cuidado!

Aquí hay pelotas grandes para girar y girar.

Rueda como una pelota grande

Sentados, recogemos las rodillas cerca del abdomen y respiramos observando el gesto de cierre corporal. Elevamos los pies del suelo, llevamos la barbilla a las rodillas y nos dejamos caer hacia atrás para después volver hacia delante. Podemos también dar vueltas de costado, de un lado a otro.



Sentimos nuestra columna en contacto con el suelo, efectuando un masaje.

VUELTA AL CORAZÓN

¡Oh! Hemos llegado al final y tenemos que salir por los tornos circulares. Lo hemos pasado tan bien que me encantaría volver otro día.

El torno circular de salida

1. Nos situamos tumbados boca arriba, con las plantas de los pies cerca de los glúteos, pero bien separadas entre ellas. Colocamos los brazos en el gesto del candelabro.
2. Dejamos caer las rodillas despacio hacia el lado derecho, al tiempo que desplazamos el antebrazo izquierdo mirando hacia los pies y el derecho, hacia arriba (Svastikâsana). Respiramos tranquilamente: inspi-

ramos en el costado y espiramos desde el ombligo, girando como si fuésemos el torno circular de salida del Parque de Atracciones.

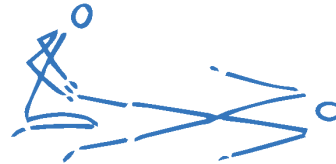


Llevamos la atención a la zona costal.

¡Qué suerte! ¡Nos regalan un masaje en los pies por nuestra visita! Necesitaban cariño después de recorrer todo el parque de atracciones.

Masaje en los pies

Imaginamos que los pies del compañero son de barro y los modelamos suavemente. Jugamos con los dedos, los movemos despacio... ¡Umm, qué gustazo! Ahora, estrújalos como cuando exprimimos un limón y termina acariciándolos como a un lindo gatito.



Cierre grupal

Expresamos en grupo nuestras experiencias y emociones.

CON MIS PIES AL PARQUE DE ATRACCIONES

RESUMEN

Movilidad articular de pie y tobillo



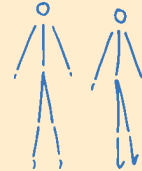
Jugamos con las articulaciones del pie



La pantera rosa



Soldados de plomo



El vaquero



El pingüino



La cama elástica



Como ranas saltarinas



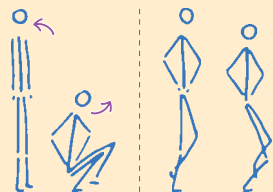
Saltando a la pata coja



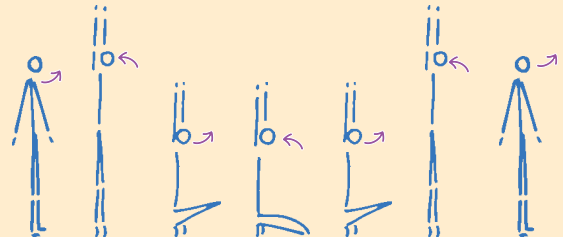
El mimo.
Posición de escucha



El tiovivo



En la barra de equilibrio: Los pies echan humo



La energía de los pies



El arquero



A colorear un arcoíris



El contorsionista



Las barcas de pedales



Pasamos por los puentes



La noria



Rueda como una pelota grande



El torno circular de salida



Masaje en los pies

