

# 5 Movimientos Imprescindibles





**Y**oga es adentrarte en la sabiduría de tu cuerpo y a través esa sabiduría alcanzar bienestar, autoconocimiento y un sentido del Despertar. El yoga es un proceso continuo de viajar de lo simple a lo profundo y donde el inicio es muy importante, porque vas a aprender a observarte y conocerte quizá por primera vez. Mas allá de los beneficios que el yoga le otorga a cada sistema de tu cuerpo, desde el muscular hasta el nervioso, conectar con la sabiduría de tu cuerpo te va a permitir desarrollar cualidades que puedes llevar a cada aspecto de tu vida e ir deslavando las huellas del sufrimiento, la ansiedad, el agobio o la incertidumbre.

Todo esto se logra practicando el yoga desde la Autoconciencia Encarnada (*embodied self awareness*), la cual es definida como “la capacidad de prestar atención a nosotros mismos, de sentir nuestras sensaciones, emociones y movimientos en línea, en el momento presente, sin la influencia mediadora de pensamientos críticos. Se compone de sensaciones como cálido, hormigueo, suave, nauseabundo, mareado; emociones como feliz, triste, amenazado; y los sentidos del cuerpo como sentir la coordinación (o la falta de coordinación) ...o sentir nuestra forma y tamaño (gordo o delgado), y sentir nuestra ubicación en relación con los objetos y otras personas” (*Alan Fogel. Body Sense. The science and practice of embodied self awareness*)

Las 5 dinámicas de movimiento que te comparto si las practicas desde la atención consciente, desde tu autoconciencia encarnada, con calma, sin juicio, sin obligación, abrirán puertas no solo a que promuevas movilidad y sueltes tensiones albergadas en diferentes áreas de tu cuerpo que son centrales para la salud, sino lo mas importante: aprenderías a descubrir la amabilidad hacia ti, el respeto a lo que es tu cuerpo, y aprenderás a escuchar su historia, respetar tu pasado, soltarlo y mirar y disfrutar el presente.

*Jñana Dakini*



## Preámbulo

Escoge un momento en que no tengas interrupciones, llega a tu tapete de yoga o sobre tu alfombra. Flexiona tus piernas con pies y rodilla al ancho de la cadera. Pon tus manos sobre tu abdomen y siente tu respiración, ¿cómo es: agitada, o corta o continúa?, ¿y como sientes el peso de tu cuerpo, lo sientes?

Tomate un par de minutos solo sintiendo todo lo que hay en tu cuerpo, tu mente y tu estado emocional sin juicios, solo contemplando, recibiendo amablemente cómo te encuentras.

# 1. Columna, espalda, pelvis

## Regulando tu centro

-Abrazas tu piernas hacia tu pecho, con los pies relajados si sientes tensión en ingles, o en dorsiflexión (punta hacia arriba) si no hay tensión en ingles.

-Nota como tu columna se pega al piso y cómo se alarga tu zona lumbar, respira y quédate ahí un minuto.

-Explora separando y juntando las piernas, alejándolas y acercándolas, moviéndolas en círculos. Siente cómo se mueve la articulación coxo-femoral y la zona lumbar.

-Para terminar abraza las piernas firmemente y levanta tus hombros y cabeza del piso.

-Regresa al punto de inicio y salta tus piernas y brazos al piso. Relaja.



## 2. Psoas

### Relajar y suavizar

-Te recuestas sobre el piso con las rodillas flexionadas apuntando hacia el techo, los pies al ancho de la cadera, los brazos sobre tu abdomen cerca de las ingles y sientes por un minuto la respiración en tu abdomen

-Colocas tus brazos a los lados y dejas caer las dos piernas hacia el lado derecho de manera natural y sin forzar, las regresas al centro y las dejas caer al otro lado. Repite ir de un lado a otro de 6 a 8

-Antes de finalizar quédate unos 30 segundos de un lado y luego del otro y terminas en la postura inicial.



# 3. Hombros

## Liberando carga

Te recuestas boca arriba con las rodillas flexionadas y pies al ancho de la cadera, observa la curvatura natural de tu zona lumbar y lleva tu atención a como se sienten tus hombros y espalda alta

Cruza tus brazos tomando cada codo con tus manos enfrente de tu pecho y desplázalos a la derecha e izquierda, acercando tu brazo al piso lo mas que se pueda, sin causar tension, tu cabeza se mueve en la misma dirección. Cuando mueves tus brazos a un lado se levanta el omoplato y hombro del lado opuesto. Repite una 6 a 8 veces

Mantén el mismo cruce de brazos y ahora muévelos por encima de tu cabeza con conciencia del rango de tu movimiento. Repite de 6 a 8 veces.

Termina relajando brazos y piernas.



# 4. Piernas y cadera

## Flexibilidad y estabilidad

Te recuestas con tus piernas estiradas sin tensión. Levanta una pierna sujetándola con un cinturón. Súbela a la distancia que te permita mantener la rodilla lo mas estirada posible. Mantén la postura de 6 a 8 respiraciones.

Sigue manteniendo la pierna estirada y la mueves hacia el lado manteniendo evitando que la cadera opuesta se salga del piso. La pierna que tienes apoyada al piso puede abrirse un poco o mantenerse alargada hacia el frente. Mantén la postura de 6 a 8 respiraciones.

Ahora desplaza esa misma pierna hacia adentro cruzándola un poco y manteniendo las dos caderas sobre al piso. La pierna que esta al piso se mantiene firme y larga. Mantén la postura de 6 a 8 respiraciones.



# 5. Columna vertebral

## Moviéndonos como un gato

Te colocas sobre dos manos, dos rodillas y dos pies. Si tus rodillas son frágiles coloca una cobija o talla doblada haciendo un cojín delgado. Coloca tus manos de manera que las muñecas no duela, puedes girarlas un poco hacia afuera. Mantén compacto tu abdomen.

Las manos se colocan en línea con los hombros y las rodillas en línea con cada cadera. Las piernas están separadas al ancho de la cadera.

Inhala y Comienza a arquear tu columna moviendo tu pecho hacia el frente y mirando un poco hacia arriba, exhala y compacta más tu abdomen como llevando el abdomen hacia la columna.

Repite este movimiento unas 6 a 8 veces, descansa llevando tu cadera hacia los talones.







**EL TOQUE FINAL** solo recuéstate con tus piernas flexionadas o extendidas y escanea tu cuerpo, sintiendo parte por parte, disfrutando la respiración, sin prisa... nada que hacer... nada que lograr... solo sentirte. ¿Hay algo que cambió?

## Si quieres saber mas:

[dakiniyoga.org](http://dakiniyoga.org) Es una página donde encontrarás algunos videos y artículos de mi autoría.

<https://yogaespacio.com/yogapedia> Es la sección de la página web de Yoga Espacio donde encontrarás diversos artículos.

Puedes contactarme a: [jnanadakini@yogaespacio.com](mailto:jnanadakini@yogaespacio.com)

