GUIÓN DE MOVIMIENTO: “ANYTIME ANYWHERE YOGA”

INTRODUCCIÓN

Esta práctica se centra en el autodescubrimiento, para apoyar el reconocimiento del bienestar innato y la conexión profunda a través de esta práctica basada en el cuerpo. Deja de lado la presión de hacer las cosas a la perfección y simplemente estar presente en tu cuerpo.

CALENTAMIENTO

A menudo sentimos la presión de hacer las cosas de la manera correcta o de mantenernos al día. En estos movimientos, no tienes que preocuparte por eso. Todo lo que tienes que hacer es estar presente en tu cuerpo y ser tú mismo. Tómatelo con calma y calma. Empieza por encontrar la conexión con tu apoyo. Párate con los pies separados a la altura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Puedes dejar que los brazos cuelguen a los lados o apoyar las manos en las caderas. Ahora lleva tu conciencia al lugar donde tus pies se encuentran con el suelo. Explora lentamente el contacto con el suelo o la silla si estás sentado, moviendo tu peso, de adelante hacia atrás y de lado a lado. Solo explora.

ROTACIONES A TRAVÉS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

1) CABEZA:

Ahora exploraremos las rotaciones a través de la columna vertebral para ayudar a liberar la tensión en la espalda y llevarnos hacia una sensación de relajación, presencia y conciencia. Párate ahora con los pies separados a la altura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Los brazos sueltos a los lados o las manos en las caderas.

A medida que inhalas, gira la cabeza hacia la izquierda hasta que sientas un suave tirón de resistencia. Al exhalar, relájate y suelta la cabeza hacia el centro. Pausa.

Con la siguiente inhalación, gira la cabeza hacia la derecha hasta que sientas un suave tirón de resistencia. Exhala, relájate y suelta la cabeza de nuevo al centro. Pausa.

Los dos lados pueden o no tener el mismo rango, no hay problema, simplemente gire la cabeza con curiosidad sobre cualquier sensación que pueda estar presente.

2) ADICIÓN DE HOMBROS:

Mientras inhalas, gira la cabeza hacia la izquierda. Al exhalar, mantén la cabeza allí. Luego, a medida que inhala, gire más a la izquierda girando la cabeza y el hombro izquierdo. No te esfuerces mucho, solo ve un poco más allá. Exhala, suelta y relájate de nuevo en el centro. Es probable que sus dos lados tengan un rango de movimiento diferente. Es normal.

Con la siguiente inspiración, gira la cabeza hacia la derecha. Haz una pausa con la cabeza allí. Al exhalar, mantén la cabeza allí. A medida que inhalas de nuevo, gira la cabeza más hacia la derecha llevando el hombro derechos. Exhala, suelta y relájate de nuevo en el centro.

3) AÑADIENDO CADERAS:

La siguiente rotación va aún más hacia abajo y a través de su cuerpo. Manteniendo la pelvis, las piernas y los pies estables, gira la cabeza hacia la izquierda con la inspiración. Luego, quédate

allí para exhalar. Con la siguiente inhalación, gira la cabeza aún más hacia la izquierda, seguida de los hombros y luego a través del abdomen. Tómate un momento. Al exhalar, suelte y regrese al centro.

Con la siguiente inhalación, gire hacia la derecha y permanezca allí mientras exhala. Luego, con la siguiente inhalación, gira más hacia la derecha con el hombro derecho, del pecho y el abdomen. Al exhalar, suéltalo de nuevo al centro.

4) AÑADIENDO LAS PIERNAS:

Después de tu tercera serie, una vez que regreses al centro, haz una pausa allí. La siguiente rotación va aún más abajo, a través de la pelvis.

Mientras inhalas, gira la cabeza hacia la izquierda, haz una pausa allí, exhala. Al inhalar de nuevo, gira la cabeza, seguida del hombro, el torso y la pelvis. Exhala, suelta de nuevo al centro. Pausa.

Con la siguiente inhalación, gira la cabeza hacia la derecha. Exhala mientras estás allí. A medida que inhalas, gira el hombro, el torso y la pelvis. Con la exhalación, suelta de nuevo al centro.

5) MOVIMIENTO DE TORSIÓN SUELTO:

Ahora vamos a continuar este movimiento de manera diferente. Deja de concentrarte en la respiración. Encuentra un ritmo de rotación que se adapte a ti, un movimiento en el que puedas relajarte y disfrutar. Respira naturalmente mientras giras libremente de un lado a otro. Deja que tus pies se unan en el movimiento de rotación, tal vez girando sobre los talones o sobre las puntas de los pies. Deja que tus brazos hagan lo que quieran.

Comienza con los brazos balanceándose libremente de lado a lado. Luego, extiende suavemente los brazos sobre el torso mientras giras. Acomódate en un movimiento de rotación rítmico que se sienta perfecto para ti. ¿Cómo te sientes? ¿Hay calor, hormigueo, pesadez, ligereza o nada en particular? Deja que los movimientos se desvanezcan fácilmente, como una mecedora que se detiene.

Acomódate en el centro, con los pies separados a la altura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Tómate un momento para estar quieto y consciente.

MANOS EN FORMA DE CAMPANA

1) LA PELOTA

A través de este ejercicio exploramos cómo las manos sirven como medio de conexión con el mundo, el cerebro y el corazón. Separa un poco más los pies, con los dedos ligeramente girados hacia afuera, según puedas. A esto se le llama a veces la postura de Sumo.

Dales forma a tus manos como si estuvieras sosteniendo una pelota imaginaria. Mantén los brazos a los lados, donde te sientas más cómodos. Respira normalmente. Al exhalar, dobla las rodillas para bajar a donde te sientas cómodo. A medida que descende, abra ligeramente las manos a medida que la bola imaginaria se expande a una bola más grande.

A medida que subas, cierra ligeramente las manos a medida que la bola imaginaria se hace más pequeña. Las puntas de los dedos se acercan, pero no se tocan. Pon atención a cualquier sensación en las manos. Repite este movimiento dos veces más. A medida que te familiarices con el movimiento, trata de que todo sea un movimiento fluido, permaneciendo consciente de las sensaciones. Después de repetir este movimiento tres veces, haz una pausa.

2) DEJAR CAER:

Después de haber hecho estos movimientos circulares con ambos brazos, ahora respira largo y completo mientras levantas los brazos tan alto como te sientas cómodo y luego, con la exhalación, deja caer los brazos y deja escapar un suspiro profundo y completo, "HA", soltando todo.

Cuando vuelvas a inhalar de forma natural, levanta los brazos, luego, al exhalar, deja caer los brazos con un profundo suspiro, "HA". Repite estos movimientos un total de tres veces.

DESCANSANDO CON LA PRÁCTICA.

Después de la tercera repetición, descansa aquí. No hay necesidad de hacer nada. Descansa tu mente como está. Déjate ser como eres. No hay necesidad de cambiar nada de tu estado de ánimo. Dentro de la conciencia, todo es aceptable. Simplemente ser. Al final de esta práctica dejamos de hacer y simplemente seamos, saboreando el momento.

Dedica un tiempo a simplemente ser. Esto familiariza a los cuerpos y las mentes con nuestro bienestar innato. Con la bondad que hay dentro de nosotros.

Coloca una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho, o ambas manos sobre el corazón. Con una sonrisa amable, saborea el momento. Déjate llevar y simplemente sé.

CEPILLADO CORPORAL

Ahora usa tus manos para cepillar tu cuerpo. Empieza por pasar las manos por los brazos. A continuación, pasa las manos por el torso, la parte delantera, la trasera y los costados. A continuación, pásate las manos por las piernas.

CIERRE DE LA PRÁCTICA

Mire a tu alrededor y tómate un momento para apreciar lo que hay aquí en este momento. Tienes aliento, que es la esencia de la vida misma. Tienes un cuerpo que sustenta la vida. Tienes interés en hacer este buen trabajo, en mejorarte como persona. Eso es mucho.