



## *Ejercicios de yoga que ayudan en la práctica de zazen*

**Gabriela Sobel monja zen y profesora de yoga**

Las Asanas (posturas) pueden ser practicadas en serie o por separado. Si decidís realizar la serie completa, es preferible seguir el orden en las cuales están presentadas pero podéis igualmente alternar o repetir la postura del perro (la primera). Procurar ser precisos siguiendo las instrucciones y ¡aprovechar este trabajo!

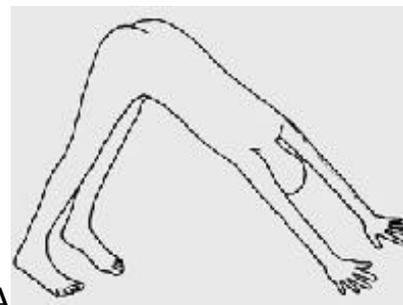
En caso de duda, consultar a un alumno avanzado en yoga Iyengar.

Esta selección ha sido pensada especialmente para las personas que se interesan por la práctica de zazen y que tienen necesidad o quieren un buen ejercicio que les facilite la postura de zazen.

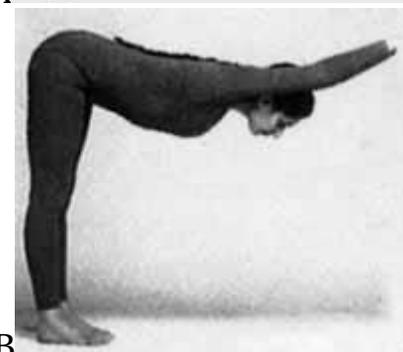
### **1. Postura del perro. Adho Mukha Svanasana**

Es una postura estimulante, básica y completa. Ayuda a flexibilizar y fortalecer el cuerpo. Si la encontráis difícil, podéis trabajar la media-postura ( imagen B ): Ardha Adhomukha Svanasana. Para la postura del perro, el suelo no debe ser resbaladizo: una superficie antideslizante es ideal. A: las manos empujan el suelo hacia abajo y hacia adelante. Los dedos abiertos hacia adelante. La cabeza relajada. Isquión hacia arriba. Estirar la espalda sin producir ninguna curva. Podemos empezar con las piernas flexionadas y los talones hacia arriba, después colocar bien la espalda, estirar las piernas con suavidad sin cambiar la posición de la columna vertebral. Bajar los talones es a menudo muy difícil: entonces se pueden apoyar contra un zócalo. Dar prioridad al estiramiento correcto de la columna y de los codos más que a bajar los talones. Las piernas deben estar paralelas entre sí y estar separadas la distancia de las caderas. Los dedos del pie miran hacia adelante.

B: poner las manos sobre un apoyo o sobre la pared, al nivel de las caderas. Las piernas paralelas al suelo. No curvar la zona lumbar ni dorsal. Estirar la espalda, primero con las rodillas flexionadas después, manteniendo la columna



A

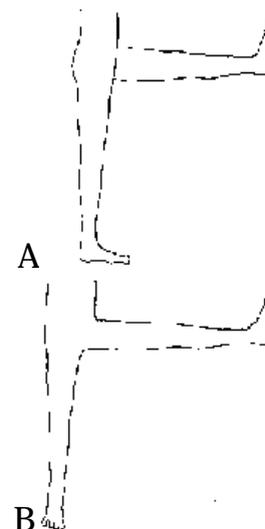


B

paralela al suelo, estirar las piernas con suavidad. Si las manos están apoyadas contra la pared, verificar que están paralelas, que guardan entre ellas la misma distancia que los hombros, y empujar hacia adelante. Los codos estirados. Prestar atención aún una vez más a que las piernas respeten entre ellas la distancia de las caderas. Los dedos del pie hacia adelante. Para verificar esto, mirar las rodillas con cuidado y corregir.

## 2. Estiramiento de piernas. Utthita Hasta Padangusthasana

Poner una pierna en alto mirando hacia la pared. A. Podéis apoyarla sobre un mueble, el respaldo de una silla, el reborde de una ventana y buscar un apoyo cómodo. Después aumentar con suavidad la altura. Luego haced una rotación y ponerlos de lado a la pared (versión lateral). B. En estas dos posturas las rodillas deben permanecer estiradas mirando hacia arriba. La cadera de la pierna elevada no debe subir.



## 3. Tumbado sobre el suelo, piernas contra la pared.

A -Viparita karani B -Upavishta konasana C - Badda konasana

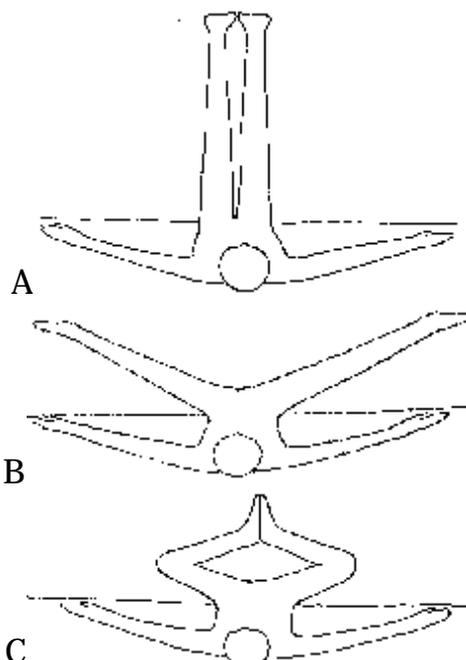
Para estas posturas, es muy importante aproximar lo más posible las nalgas a la pared solamente cuando las zonas lumbar y sacra queden perfectamente apoyadas en el suelo. En caso contrario es preferible alejarse un poco de la pared hasta poder relajar completamente la parte baja de la espalda.

A: piernas juntas - rodillas tensas.

B: piernas abiertas - rodillas tensas.

C: plantas de los pies juntas. Hay que relajar lo más posible la articulación de las caderas.

En estas tres posturas, es muy importante relajar las zonas lumbar y sacra. Los brazos ejercen una rotación hacia el exterior para permitir que el pecho quede en una postura abierta, natural. Las palmas de las manos miran hacia arriba. Utilizad una manta y colocaros lo más cerca posible de la pared que vuestra espalda quede en contacto total



con el suelo. Sino separaros un poco de la pared. Verificad que el sacro queda en contacto con el suelo.

#### 4. Ardha Halasana

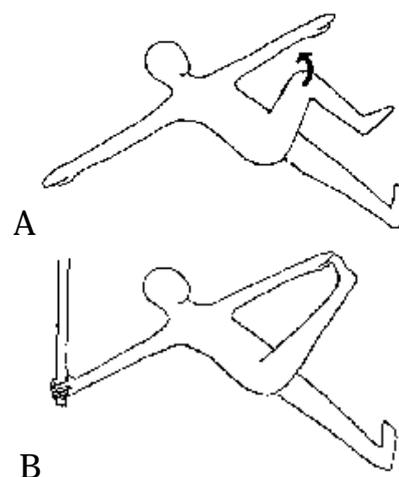
Doblar con cuidado de 3 a 4 mantas y colocarlas una sobre otra como en la imagen. Tumbarse sobre ellas dejando la cabeza contra el suelo y los hombros sobre las mantas. Colocar detrás de vosotros una silla próxima a vuestra cabeza. Levantar las piernas. Sostener la espalda con las manos vigilando que los codos no se abran demasiado y queden apoyados firmemente sobre las mantas. Apoyar los muslos sobre la silla, las piernas estiradas pero distendidas. Sin tensión en el cuello. Los bordes de las mantas hacen un escalón para evitar la presión en las vértebras cervicales. Relajar el abdomen. Podéis después flexionar los brazos hacia atrás, es decir, cerca de la cabeza. Relajar todo el cuerpo y abandonarlo sobre los apoyos.



Deshaced la postura lentamente, las piernas un poco flexionadas y bajar primero las manos para crear un apoyo, después suavemente la espalda.

#### 5. Torsión simple

Imágenes torsión simple A y B (piernas estiradas). Tenderse sobre la espalda, flexionar la pierna derecha y girar hacia la izquierda dejandola caer hacia el suelo. Si no toca el suelo, utilizar un cojín para apoyarla. El omóplato opuesto a esta pierna debe quedar en contacto con el suelo. Podéis acentuar la postura estirando las piernas y hacerla aún más precisa utilizando un cinturón con la mano izquierda sirviendo éste de prolongación de esta mano con el fin de llegar a coger el pie derecho. Si elegís esta variante, mantened las piernas bien estiradas utilizando una prolongación mayor del cinturón, si es necesario. Si os agarráis a un pilar o a un apoyo firme con la mano derecha, conseguiréis una mayor exactitud y un estiramiento mejor.



Después cambiáis de pierna.

#### 6 - Relajación

Terminar todas las series con una relajación tendida sobre la espalda. Savasana. Los brazos vueltos hacia el exterior, los codos en contacto con el suelo, las palmas

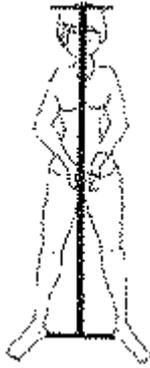
de las manos hacia el cielo, las piernas y los pies relajados vueltos hacia el exterior. La cara y la lengua distendidas. Intentar abandonar el cuerpo. Permanecer en esta postura cinco minutos como mínimo, los ojos cerrados.



# Ejercicios para Zazen

*Ejercicios muy sencillos que facilitan la práctica de zazen*

Resumen gráfico de la secuencia de los ejercicios:



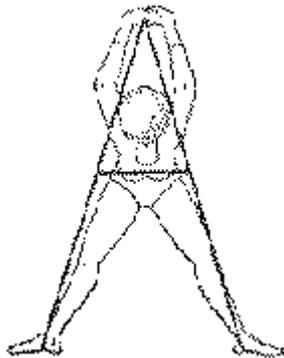
1



2



3



4



5



6



7



8



9

Para ver la secuencia completa con una explicación clara, abra o descargue el siguiente archivo [PDF](#) (aprox. 1Mb):



[Ver ejercicios de yoga para la práctica de zazen por Gabriela Sobel](#)

# *Imaginería Zen*

## **EJERCICIOS BÁSICOS**

### **COMO PRACTICAR LOS EJERCICIOS BÁSICOS**

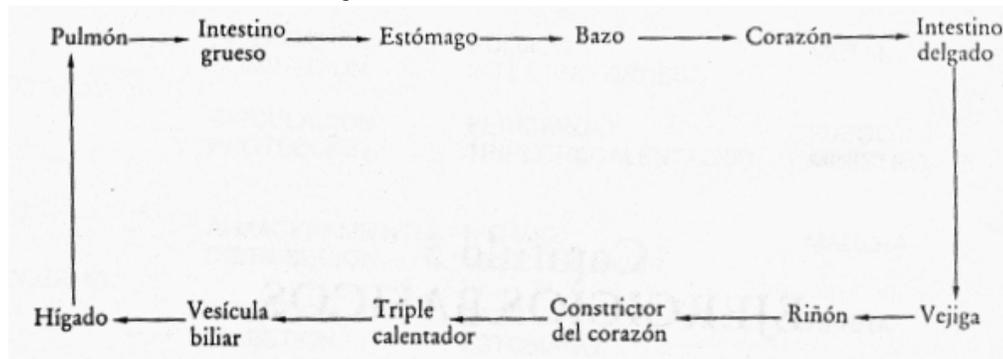
Mi objetivo principal en el desarrollo de los ejercicios con imágenes fue conseguir que la gente experimentara la esencia de lo que significa estar vivo, confirmando así personalmente los profundos conceptos de la medicina oriental. Para el que quiera tener una percepción de los aspectos teóricos que presentamos en el libro, la práctica diaria es indispensable. El momento del día en que se realicen los ejercicios importa muy poco en tanto en cuanto no se olvide y se incluya sin fallar en la rutina diaria. Si piensa que el mejor momento para hacer los ejercicios es antes de acostarse, tendrá que asegurarse de dejar tiempo para ellos porque, por muy beneficiosos que sean los ejercicios de imaginería, el simple conocimiento de cuáles son no le servirá de mucho. Si piensa que el mejor momento es cuando se levanta por la mañana, tendrá que levantarse con tiempo suficiente. Como los ejercicios básicos requieren muy poco tiempo, puede hacerlos nada más salir de la cama. Si prefiere hacerlos tras haber terminado antes algún otro trabajo, puede hacerlo así también. Pero si no elige un momento concreto para ello es probable que los olvide. Puede practicarlos entre diversos trabajos domésticos, o en los descansos del trabajo, pero lo que debe tener en cuenta es que necesitará algún espacio para sentarse y tumbarse en el suelo. También puede preferir hacerlos en casa nada más llegar del trabajo y antes de ponerse a hacer otra cosa. Lo importante es convertir los ejercicios básicos en una rutina y no olvidarlos. No necesita ningún dispositivo mecánico ni equipamiento especial. Puede empezar y terminar los ejercicios en el momento que

desea. Lo único que realmente hace falta es tomar la determinación de apartar un poco de tiempo todos los días para realizar los ejercicios.

La manera más fácil y rápida de empezarlos es comenzar con la respiración con imágenes en posición erguida. Póngase de pie, relajado, con los pies separados, algo más que los hombros, y coloque las manos sobre el abdomen inferior para sentir en él cómo respira. Tras respirar así durante aproximadamente un minuto, comience el ejercicio «A», estiramiento de los meridianos de los pulmones y el intestino grueso, y continúe con los seis ejercicios básicos (ver fig. 24). Después, tumbese de espaldas y termine con la respiración con imágenes (ejercicio «Z»). Lo único que necesita hacer tras terminar los ejercicios es tumbarse de espaldas y relajarse con los brazos y las piernas confortablemente extendidos. Experimentará una relajación total de la cabeza a los pies, y mantendrá su conciencia en la respiración y en cómo siente el cuerpo. Es esencial realizar al menos esa rutina mínima una vez al día sin falta.

Si no le presiona el tiempo y quiere obtener los beneficios máximos de los ejercicios básicos, puede incluir el estiramiento de los vasos de la concepción y gobernante (ejercicios «p» y «q») antes de empezar la secuencia de ejercicios desde «A» hasta «D». Esto le permitirá sincronizar mejor con la respiración y los movimientos mientras realice los ejercicios básicos. Además, el estiramiento del vaso de la concepción estimula adicionalmente los seis meridianos del yin, y el estiramiento del vaso gobernante estimula los seis meridianos restantes del yang.

Fig. 24 Orden de los meridianos



Lo único que tiene que hacer es seguir las instrucciones y practicar los ejercicios básicos en el orden dado. Así se asegurará de obtener los resultados máximos incluso con la cantidad mínima de ejercicios diarios. Toda la secuencia de los ejercicios básicos puede hacerse en sólo cinco minutos, pero resultan más beneficiosos cuando se practican con mayor lentitud y atención. Lo mejor sería disponer de al menos diez minutos y realizar los ejercicios con lentitud.

En estos ejercicios con meridianos, en lugar de pasar por cada uno en rápida sucesión, es mejor tomarse un tiempo tras haber hecho cada posición de estiramiento con el fin de experimentar cómo se facilita la fluencia de energía en los meridianos concernidos y cómo se libera la tensión. Por tanto, debe tratar de experimentar tranquilamente la sensación que recorre los meridianos tras haber acabado un ejercicio y haber vuelto a la posición original. Es importante llegar a tener «sensación viva» de lo que son esos meridianos en su cuerpo, en lugar de considerarlos como algo que se representa diagramáticamente.

Con el fin de hacer todos los ejercicios suavemente en secuencia, deberá aprender a mover los brazos y las piernas colocándolos en posición para el ejercicio siguiente antes de empezar a levantar su centro de gravedad para efectuar el estiramiento. Preste la máxima atención a lo que sucede en el interior del cuerpo y no se preocupe excesivamente por la forma externa, pues si así lo hiciera todos sus esfuerzos se gastarían en mantener los brazos y las piernas en la posición adecuada, perdiéndose la sensación, más importante, del estiramiento de los meridianos. Mantenga siempre la atención en la respiración y sea sensible a la forma en

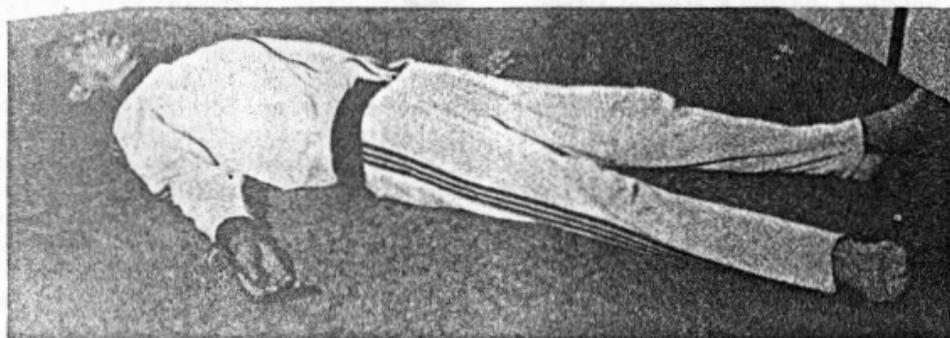
que su cuerpo responde a cada ejercicio.

### EJERCICIOS «Z» E «I» (POSICIONES DE PARTIDA)

Para hacer estos ejercicios, primero debe tomar conciencia de su cuerpo y experimentar la respiración como «el aliento de su vida». Para conseguirlo, tumbese de espaldas y relájese completamente, empezando la respiración con imágenes tal como la explicamos antes (fig. 25). Simplemente, dirija la atención a las sensaciones que le produce estar en su cuerpo en este momento. Al principio es mejor cerrar los ojos para que no le distraigan los estímulos externos. Cuando se haya acostumbrado, totalmente relajado y quieto, con la atención concentrada en la respiración a través de su *hara*, ya no importará si los ojos están abiertos o cerrados. En yoga, el primer ejercicio se llama *shavasana*, o «la postura del cadáver».

Le recomiendo que se habitúe a relajarse totalmente con el ejercicio «Z» antes de dormir por las noches. Los que tengan dificultad para dormirse pueden considerar esos momentos anteriores al sueño como un momento ideal para practicar el ejercicio «Z». Sea creativo en el desarrollo de una imagen mental que funciona mejor si se relaja completamente y respira lenta y profundamente a través del abdomen inferior. Cuando dé con la imagen mental correcta, el proceso de dormirse se convertirá en una experiencia muy agradable y le llevará con seguridad a un sueño profundo y gratificante.

Fig. 25



La postura debe ser la posición de principio y final de todos los ejercicios de imaginación. Puede incluso decirse que el objetivo último de los ejercicios de imaginación es ser capaz de realizar perfectamente el ejercicio «Z» (es decir, de relajarse totalmente). Por eso le recomiendo que termine siempre de este modo cualquier ejercicio que haga. Además, como «el final es siempre un nuevo principio», tiene sentido empezar y terminar todos los ejercicios de este modo. Haciéndolo así podrá comparar mejor cómo se siente al principio y al final del ejercicio y confirmar los cambios producidos.

Cuando comience los ejercicios básicos, haga el ejercicio «Z» al menos el tiempo necesario para completar varias respiraciones profundas y relajadas y después póngase de pie y siga respirando del mismo modo (figs. 26 y 27). Estando así de pie, podrá sentir cómo la energía del movimiento sube desde la planta de los pies. Ningún movimiento se puede hacer correctamente cuando los pies están inestables o cuando usted se halla ligeramente desequilibrado. Mientras los pies se hallen firmemente en contacto con el suelo, los movimientos de la parte superior del cuerpo se realizarán con gracia y facilidad. Aparte de la posición, si su pelvis es inestable durante la espiración de la respiración de imaginación, podrá perder el equilibrio al vaciar la respiración y relajar el abdomen. El profesor Michizo Noguchi dice que «nuestra cintura es nuestro segundo fundamento».

A lo que se refiere en este caso al hablar de «cintura» es el *hara*, el punto focal de la energía en el abdomen inferior, desde el que ki fluye y refluye con cada respiración. Una sensación de plenitud o peso debe extenderse desde el punto central que hay por debajo del ombligo hasta los pies, donde se apoya firmemente todo el cuerpo. Para estar realmente *erguido* en el ejercicio «I», no sólo debe poner los pies firmemente sobre el

suelo, sino también el centro de su ki (el foco de su presencia física) deberá estar puesto en el centro del abdomen inferior. Si se vuelve demasiado consciente de los pies, «su ki se pondrá en marcha», por tomar prestada una expresión japonesa, y hará que se sienta inquieto. En consecuencia, le será difícil estar de pie en un sitio durante

Fig. 26



Fig. 27



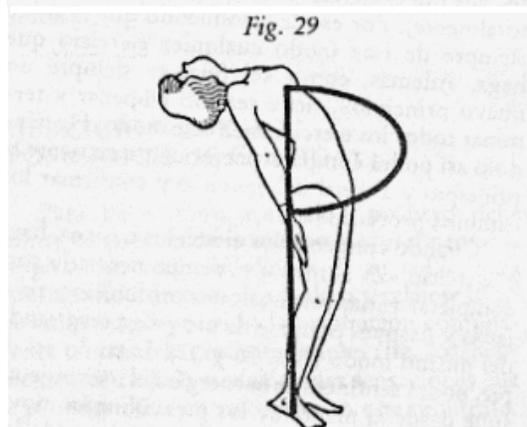
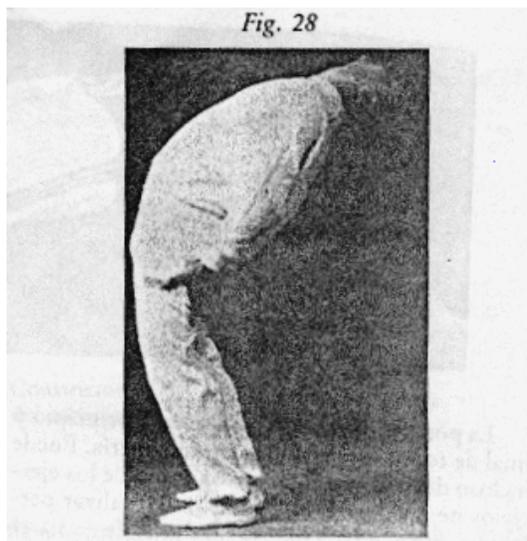
mucho tiempo. Le resultará más sencillo mantener el equilibrio y la compostura estando con los pies abiertos a la altura de los hombros y sintiendo que la energía se asienta en su *hara*.

### EJERCICIOS «p» Y «q» (BASES DE LA CONCEPCIÓN Y GOBERNADOR)

Hay doce caminos regulares para la circulación de ki en cada lado del cuerpo según el sistema de meridianos tradicional. Estos doce meridianos se agrupan en seis parejas yin-yang relacionadas con las funciones vitales básicas que antes explicamos. Además de los doce meridianos regulares, la medicina china tradicional tiene ocho meridianos adicionales que son caminos especiales de ki. El vaso de la concepción y el vaso gobernador son excepcionales entre los meridianos adicionales por el hecho de tener puntos independientes localizados en la línea central de la parte anterior y posterior del cuerpo. El rasgo más excepcional de estos dos meridianos es que regulan la fluencia de la energía en todos los meridianos regulares. Se dice que la concepción y el gobernador sirven, respectivamente, como reservas de ki en los meridianos yin y yang.

Dicho de otro modo, esto significa que hay seis meridianos adicionales (vasos) aparte de los doce regulares (seis parejas yin-yang). Por encima de estos meridianos hay dos adicionales de gran importancia, el vaso de la concepción y el vaso gobernador. Los ejercicios básicos deben comenzar con el estiramiento del vaso de la concepción yin y después del vaso gobernante yang. Puesto que el cuerpo está ya dispuesto para el movimiento, hallándose de pie después de la posición reclinada del ejercicio «I», puede decirse que la energía de su cuerpo ha pasado de un estado yin (pasivo) a uno yang (activo). No obstante, el hecho de estar de pie sólo ha creado posibilidades de movimiento. Nada se ha puesto todavía realmente en movimiento, y por tanto el ki sigue hallándose básicamente inactivo. Para activar y extender su ki, imagínese el *bara* adelantándose mientras usted se inclina hacia atrás. Coloque las dos manos en la parte posterior de los muslos, de una forma relajada, para apoyarse mientras se inclina hacia atrás, dejando que la

\* Los puntos independientes son puntos de acupuntura que pertenecen primordialmente a un meridiano. Todos los meridianos regulares tienen puntos independientes, pero no suele suceder así con los meridianos adicionales. Los meridianos sin puntos independientes comparten puntos pertenecientes a otros meridianos.



cabeza caiga todo el tiempo hacia atrás (figs. 28 y 29).

Las líneas de tensión reducidas a lo largo de la línea central del abdomen forman el vaso de la concepción. Esta es la fluencia de ki que regula todos los meridianos yin. En un sentido, con el estiramiento del vaso de la concepción se abre usted al mundo exterior, y las influencias externas son recibidas sin resistencia. El vaso de la concepción es un meridiano que recorre la línea central por la parte anterior del cuerpo y tiene veinticuatro puntos independientes que comienzan en el perineo y terminan directamente en la mitad de la mandíbula inferior. Para nuestro propósito, sin embargo, es más fácil simplemente conseguir este meridiano como la línea de tensión producida cuando nos inclinamos hacia atrás empujando el vientre hacia adelante.

Tras inclinarnos hacia atrás para estirar el vaso de la concepción, imagine que está moviendo

do el *hara*, el centro de su presencia física, hacia la espalda. Después, doble el cuerpo hacia adelante como si tratara de poner la cabeza entre las piernas y llegar con los dos brazos alrededor de los muslos (figs. 30 y 31). La línea de tensión que se forma en el centro de la espalda es el vaso gobernante. Este tiene veintiocho puntos independientes y comienza en la punta del extremo de la columna vertebral, subiendo y rodeando la parte superior de la cabeza para terminar en el punto medio de la mandíbula superior. La tensión a lo largo del vaso gobernante se deja sentir más poderosamente con la inspiración. Con la espiración, *ki* se libera y todo el cuerpo se relaja.

Al estirar el vaso de la concepción, el vientre se impulsa hacia el frente y el pecho se expande, con lo que se abre hacia el exterior y libera *ki*. Al estirar el vaso gobernante, se inclina hacia adelante por la cintura y pone las manos alrededor

Fig. 30

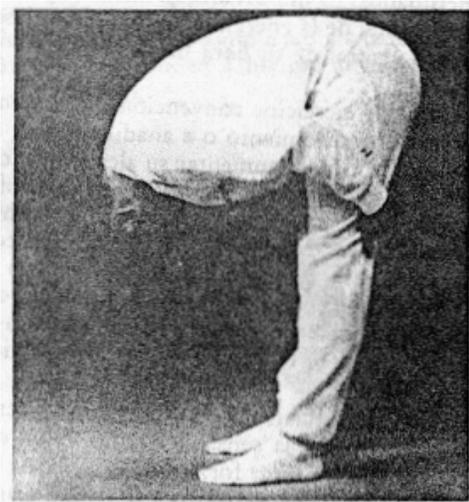
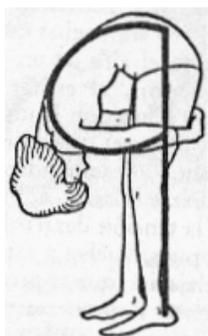


Fig. 31



de los muslos, con lo que tiene la cara oculta y la energía va hacia el interior. Estos dos ejercicios básicos representan las dos funciones más básicas de la vida, en las que la fuerza de *ki* es dirigida hacia el interior o hacia el exterior (es decir, atrayéndolo o liberándolo).

Estos ejercicios de meridianos no deberían ser considerados simplemente como una forma de estirar y flexibilizar los músculos y las articulaciones. En este contexto, el estiramiento no se refiere sólo a un alargamiento o tirón, sino que es más bien un acto de extensión o expansión que libera la energía latente en su interior. Estos ejercicios deben servir como forma de expresión física para liberar, mediante el acto del estiramiento, aquellas cosas que ha estado reteniendo en el interior. Estos ejercicios son una oportunidad para entrar en contacto con el cuerpo y dar expresión mediante el movimiento a su ser interior. Tras haber practicado la secuencia completa de ejercicios básicos tendrá una mejor idea de cómo deben hacerse estos dos primeros ejercicios y podrá reconocer claramente la sensación que se produce a lo largo de los meridianos.

#### **EJERCICIO «A» (MERIDIANOS DE LOS PULMONES E INTESTINO GRUESO)**

Para estirar los meridianos de los pulmones e intestino grueso póngase erguido con los pies ligeramente separados, algo más que la anchura de los hombros. Las puntas de los dedos de los pies deben señalar naturalmente hacia el exterior. Ponga las manos tras la espalda con las palmas hacia atrás y únalas sujetándolas por los pulgares. Extienda los dedos de las manos de manera que señalen en las direcciones más opuestas. Mantenga las rodillas rectas y piense que el peso recae principalmente en la base de los dedos pequeños de los pies, inclinándose hacia adelante cuando espire. Estire ambos brazos sobre sí mismo, manteniendo rectos los codos (figs. 32-34). Cuando haya estirado el cuerpo hacia adelante, comience tranquilamente a inspirar. Se dejará sentir una línea de tensión o rigidez en la parte posterior de piernas, abdomen, en la espalda y en los brazos. En el ejercicio «A», la línea que produce una sensación de cosquilleo o distensión corresponde a los meridianos de los pulmones e intestino grueso. Esta sensación no debe ser consecuencia de haber utilizado la fuerza para estirar esas zonas. Cuando inspire y el cuerpo se llene de *ki*, lo que debe suceder es que sienta una línea de tensión que se desarrolla por el

curso de los meridianos. Esta línea de tensión o estiramiento se hará sentir como una especie de tirón muscular. Cuando trate de llevar los brazos hacia adelante por su propio esfuerzo, los músculos se ponen innecesariamente tensos y la línea real de tensión se vuelve indistinta y difícil de sentir. Imagine que es otra persona la que tira de sus brazos hacia adelante. Compare su postura con la de la foto. Si se pone alguna fuerza en un área particular, no podrá sentir las líneas de los meridianos. Es importante que mantenga la imagen mental de la energía de ki fluyendo desde el punto central de su *hara* hacia los brazos y las piernas.

Fig. 32

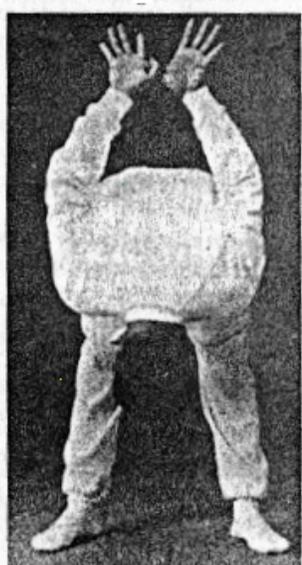
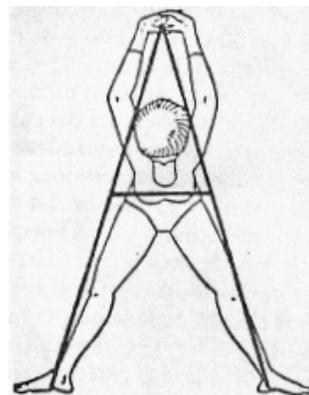


Fig. 33



Fig. 34



En los ejercicios convencionales se tiende a forzar un estiramiento o a añadir un bote en el movimiento para aumentar su alcance. Es cierto que sus miembros aumentarán en flexibilidad si puede soportar la incomodidad del estiramiento forzoso, pero la mejora de la flexibilidad conseguida de esta manera es producto sólo de la repetición. Debe entender que el estiramiento con el uso de la fuerza es exactamente lo opuesto de lo que se quiere conseguir con estos ejercicios de meridianos.

En los ejercicios de imaginería ha de desarrollar y saborear la sensación de un buen estiramiento, sin intentar forzarlo nunca. Cada respiración debe estirarse lenta y tranquilamente después de la inspiración, para que el estiramiento sea suave y relajado. En una posición estirada es difícil relajarse pensando sólo en soltar los músculos. Pero si imagina que ki está siendo liberado (como el aire de un globo que se filtra hacia el exterior), al estirar lentamente podrá sentir que se relaja con lentitud todo el cuerpo. Al inspirar, debe ser capaz de sentir las líneas de los meridianos expandiéndose todavía más después de haberse relajado completamente. Volverá a sentir la tensión desarrollarse en las mismas líneas. Después, vuelva a estirarse lentamente y sienta la relajación que se produce con la respiración siguiente. Repita esta respiración y relajación unas tres veces en la posición del ejercicio «A» y vuelva lentamente a la posición erguida.

### EJERCICIO «B» (MERIDIANOS DEL BAZO Y EL ESTÓMAGO)

Para estirar los meridianos del bazo y el estómago, debe sentarse primero en la posición *seiza* \* y luego inclinarse hacia atrás lentamente (figs. 35 y 36). Al inclinarse hacia la parte posterior, separe los pies, que tenía bajo las nalgas, para que éstas reposen sobre el suelo. Pero no es necesario forzarlas a que toquen el suelo porque en ese caso las rodillas se elevarían. Simplemente mantenga las piernas bajas a su lado junto a las caderas para que pueda mantener las rodillas juntas. Cuando la espalda y los hombros descansen sobre el suelo, estire ambos brazos por encima de la cabeza, entrelace los dedos y gire las palmas hacia la cabeza (figs. 37 y 38). A continuación inspire y espire todo el cuerpo extendiéndolo. De manera natural, ello hará que la espalda se eleve del suelo y las rodillas se separen; es algo absolutamente normal. Las líneas de tensión que se forman delante del cuerpo y a lo largo de la columna, así como a ambos lados de los brazos, corresponden a los meridianos del bazo y el estómago.

Fig 35



\* *Seiza* es la posición de sentado tradicional en el Japón, en la que uno permanece erguido con las piernas dobladas bajo las caderas. Con el progreso de la occidentalización, cada vez es menos común en Japón el sentarse en *seiza*, pero sigue considerándose como la postura más formal e ideal.

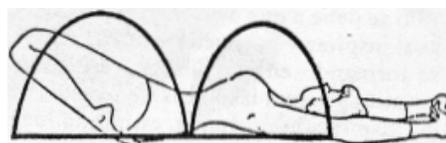
Fig. 36



Fig. 37



Fig. 38



Si deja que las rodillas se separen en este ejercicio, la espalda llegará al suelo con gran facilidad, pero entonces los meridianos no se habrán estirado completamente. Aunque no debe tratar de mantener las rodillas juntas causando una gran rigidez, sí debe intentar mantenerlas lo más juntas posible sin un esfuerzo indebido. Para que esto sea más fácil, separe los pies de debajo de las nalgas y mantenga la espalda y las caderas contra el suelo. Cuando haya hecho un buen estiramiento a lo largo de todo el cuerpo, estírese tranquilamente mientras se relaja del esfuerzo y sienta cómo se relaja todo el cuerpo.

En otros tipos de ejercicios de estiramiento, las partes que no son muy flexibles pueden estirarse a la fuerza. Aunque así estirará músculos y tendones, nunca sentirá la energía fluyendo por el cuerpo, ni aprenderá a liberar ki en los meri

dianos y a relajar de esta manera las líneas de tensión. Es realmente muy difícil relajarse después de haber forzado un estiramiento hasta su límite máximo.

La mejor manera de liberar la tensión es llegar a tener la sensación de lo que es relajarse con una respiración con imágenes en la que ki se libera con cada espiración. Primero debe desarrollar una imagen clara de cómo se expande ki a partir de su *hara* mientras hace la respiración con imágenes en una posición reclinada. Ki debe llenar el abdomen inferior y expandirse hacia afuera, hacia los miembros, mientras inspira, y después debe fluir hacia el exterior mientras expira, dejándole una sensación de relajación completa. La tensión del cuerpo desaparecerá naturalmente mientras se estira con lentitud y suavidad teniendo en la mente esta imagen. Sentirá al hacerlo cómo se va soltando.

Lo importante de los ejercicios con imágenes es no forzar un estiramiento, dejando en cambio que éste se produzca poco a poco con cada espiración. Inspire después de cada espiración completa mientras permanece en la posición plenamente estirada a la que ha llegado como consecuencia de la liberación de ki. Al inspirar, volverá a sentir un aumento de la tensión en la misma línea que se relajó ligeramente con la última espiración. Ello se debe a que esos meridianos se llenan de ki al inspirar y así puede sentir la tensión que se va formando en esas líneas. Permanezca en esa posición y sienta las líneas de tensión tras tomar una inspiración profunda, estirando luego lentamente.

La medida en que sea capaz de relajarse con cada espiración dependerá totalmente de la profundidad y suavidad de su respiración. Es difícil discernir la diferencia sutil entre tensión y relajación en los meridianos cuando su respiración es tensa o desigual. Uno de los aspectos más importantes de los ejercicios con imágenes es relajar todo el cuerpo y experimentar la respiración tras terminar cada ejercicio. Aunque pueda pensar que se ha relajado completamente, a menudo queda una tensión residual que le impide dejarse ir y relajar completamente los músculos. Si fuera cierto que los músculos se contraen sólo por nuestro control consciente, podríamos relajarlos completamente a voluntad. La realidad, sin embargo, es que permanece mucha tensión incluso después de que hayamos tratado de relajarnos. El objetivo básico de los ejercicios con imágenes es llegar a sentir esa fuerza que está en nuestro interior y coordina los músculos por encima y más allá de nuestro control consciente.

### EJERCICIO «C» (MERIDIANOS DEL CORAZÓN E INTESTINO DELGADO)

Para estirar los meridianos del corazón y el intestino delgado, siéntese en el suelo, con las plantas de los pies juntas por delante, doblando ambas rodillas hacia los lados. Atraiga los pies hacia usted lo más que pueda tomándolos por alrededor de los dedos desde abajo (fig. 39). Después inclínese hacia el frente mientras expira, manteniendo los muslos lo más bajo posibles (figs. 40 y 41). Idealmente, debe tocar con la frente los dedos de los pies, y tanto los codos como las rodillas deben estar en contacto con el

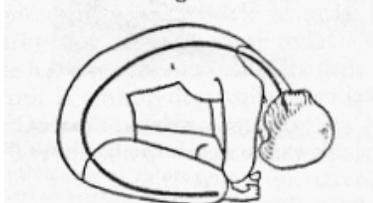
Fig. 39



Fig. 40



Fig. 41



suelo, pero no es necesario forzarse para conseguir esa posición. Es sólo un objetivo, y el forzar el estiramiento impedirá que se cumpla el propósito. Esta norma se aplica a todos los ejercicios de imaginería.

El movimiento de doblarse hacia el frente llegará de manera natural a una detención en el lugar en que su cuerpo se haya estirado hasta el límite. Deténgase aquí e inspire para llenarse de ki, y su cuerpo comenzará a tensarse desde el *bara* hasta los miembros. Las líneas de tensión que se forman en esta posición son los meridianos del corazón y el intestino delgado. Estos ejercicios están pensados para estirar meridianos específicos en la mayor medida posible, de modo que cuando inspire pueda sentir que se están estirando los meridianos en toda su longitud.

Se pone mayor énfasis en conseguir la forma correcta en otros métodos de ejercicios, destinados a aumentar la circulación, haciendo trabajar los músculos y las articulaciones. En la gimnasia sueca, la atención se centra en aquellas partes implicadas, pues todos los movimientos se hacen ejercitando la voluntad. Los ejercicios con imágenes requieren también un centro consciente para poner el cuerpo en cada posición. Pero cuando se ha conseguido esa posición, el objetivo es dejarse ir, y respirar con imágenes, limitándose a observar lo que sucede en su cuerpo. Cuando inspira, la tensión aumenta naturalmente, y esa tensión es más pronunciada en determinadas líneas. A veces, esta sensación se extiende de un extremo del cuerpo al otro. Es muy importante que experimente los meridianos de este modo como algo distinto de los músculos y los nervios.

Puede sentir cómo comienza a relajarse la línea de tensión con la espiración. Es la sensación de relajación que acompaña a la liberación de ki. Después de cada espiración completa en la posición del estiramiento, inspire y sienta la tensión que vuelve a formarse una vez más a lo largo de los mismos meridianos. No es necesario preocuparse demasiado por alcanzar la posición ideal. Límitese a repetir varias veces seguidas esta rutina de respiración y estiramiento. Lo importante es que se relaje completamente y llegue al punto máximo de estiramiento con el final de cada espiración. Por mucho que trate de relajarse y trate de mantener sueltas determinadas partes del cuerpo, la tensión y la rigidez permanecerán a menudo en el cuello y los hombros. Cuando se le dice a una persona que relaje totalmente los hombros, lo más normal es que sienta más tensión en ellos por el simple hecho de haber tornado conciencia. El entrenamiento autogénico \* es una manera de aprender a relajarse intencionadamente por medio de la autosugestión. Sin embargo, con la práctica regular de

los ejercicios de imaginería puede adquirir automáticamente la capacidad de relajarse. Mientras siga practicando los ejercicios, cada día su posición se asemejará más a la forma deseada.

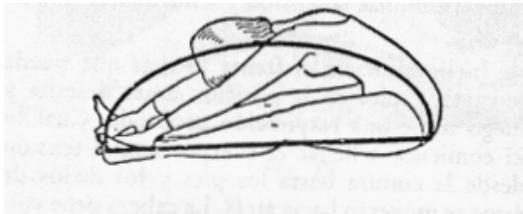
#### EJERCICIO «D» (MERIDIANOS DEL RIÑÓN Y LA VEJIGA)

Para estirar los meridianos del riñón y la vejiga, siéntese con las piernas estiradas por delante. Aunque los talones deben estar juntos, no es necesario mantener unidos los dedos de los pies. Mantenga rectas las rodillas y trate de tener la parte posterior de las piernas en contacto con el suelo en la mayor medida posible. Después, doble hacia el frente la parte superior del cuerpo y extienda los brazos hacia los dedos de los pies (figs. 42 y 43). Invierta las palmas de las manos

Fig. 42



Fig. 43



\* El entrenamiento autogénico es un sistema terapéutico de autosugestión elaborado en los años 30 por el doctor J. H. Shultz, de Alemania. Es un sistema de autoentrenamiento que consiste en la repetición silenciosa de frases simples que tratan de regular el sistema nervioso autónomo equilibrando las funciones fisiológicas. Formas modificadas del entrenamiento autogénico se aplican ampliamente hoy en día para los trastornos relacionados con el estrés.

para que miren hacia el exterior, con lo que los pulgares estarán en la dirección de los talones.

Este estiramiento de los meridianos del riñón y la vejiga es muy similar al «ejercicio de tocarse la punta de los dedos», que es un buen indicador de la flexibilidad general, y se utiliza a menudo para comprobar la flexibilidad de la gente. No es prudente, sin embargo, considerar simplemente la flexibilidad como el indicador supremo de la juventud, sin entender realmente por qué la flexibilidad es realmente tan importante. Algunas personas tienen problemas para tocar los dedos de los pies con las manos y la cabeza se les queda lejos de las rodillas por tener la espalda demasiado rígida, y la acción de estiramiento sobre la parte posterior de las piernas les resulta demasiado incómoda. Con otros métodos, este estiramiento a veces se fuerza lanzando la cabeza hacia abajo en un movimiento de rebote, o pidiéndole a otra persona que empuje la espalda desde atrás. No hay ninguna necesidad de soportar el dolor de un estiramiento completo. Lógicamente, es mejor tener más flexibilidad, pero ser flexible no significa necesariamente ser saludable, y, además, no significa que la energía esté fluyendo bien por todos los meridianos. Incluso las personas flexibles tienen a menudo una tensión profundamente asentada. Cuando fuerza las articulaciones y los músculos rígidos obligándoles a estirarse, éstos se convierten en el centro de la atención. Aunque de esta forma pueda mejorarse en cierta medida la flexibilidad, inclina a esa persona a subestimar la obstrucción de ki o la dinámica subyacente que fue la causa primera de la tensión en los músculos y la rigidez en las articulaciones. Estirar las líneas de tensión lentamente, respirando y prestando atención a los cambios de la totalidad del cuerpo, es una forma más sensata de eliminar la tensión y aumentar la flexibilidad.

Inclínese hacia el frente lo más que pueda mientras espira en la posición antes descrita y luego tome una respiración profunda. Cuando ki comience a llenar el cuerpo, sentirá tensión desde la cintura hasta los pies y los dedos de éstos se moverán hacia atrás. La cabeza debe colgar por encima de las rodillas y los brazos estarán estirados hasta el límite. Con eso se formarán fuertes líneas de tensión empezando desde las manos y recorriendo los brazos hacia abajo y hacia atrás a través de las piernas llegando hasta los pies. Ese es el curso de los meridianos del riñón y la vejiga. Aunque estas líneas de tensión hacen que su cuerpo sea menos flexible, no es aconsejable que las estire demasiado. Cuando la gente trata de hacer este estiramiento con demasiada fuerza

pueden producirse calambres musculares en las piernas.

La línea de tensión se aliviará automáticamente cuando espire lenta y completamente. Podrá sentir que los brazos ya no pueden extenderse ni ligeramente con facilidad. Procure tener una sensación clara de cómo se efectúa este estiramiento conjuntamente con la relajación, pues el estiramiento de los meridianos del riñón y la vejiga, en particular, es uno de los estiramientos adicionales en los que la liberación de ki resulta muy evidente. Este mismo principio funciona con todos los demás ejercicios de imaginación y podrá ser capaz de sentir la diferencia cuando haya repetido el proceso dos o tres veces.

### **EJERCICIO «E» (MERIDIANOS CONSTRUCTOR DEL CORAZÓN Y TRIPLE CALENTADOR)**

La postura del ejercicio «E» para el estiramiento de los meridianos constructor del corazón y triple calentador es difícil para algunas personas, por lo que deberá encontrar la forma en que le sea más sencillo evitar ponerse tenso. La posición ideal para este ejercicio es la de loto del yoga y la meditación zen. En esta posición, las piernas están cruzadas y cada pie se coloca en el otro muslo. El «medio loto», postura en la que sólo un pie se coloca sobre el otro muslo, también es buena para este ejercicio. También puede hacerlo simplemente sentándose con las piernas cruzadas, sin poner ningún pie en el otro muslo. Cuanto más cerca estén las rodillas del suelo, mejor, pero no debe forzarlas. En realidad no importa que estén ligeramente levantadas del suelo, o que una rodilla esté más alta que la otra.

Después, cruce los brazos uno sobre otro y tome las rodillas opuestas (fig. 44). El brazo que hay en el mismo lado que la pierna más alta deberá estar por encima del otro brazo. Los que son diestros suelen poner el brazo izquierdo por encima del derecho, pero es mejor asumir primero la postura más sencilla. Después, dóblese lo más que pueda y utilice los brazos para tirar de usted hacia abajo, acercando la frente hacia el suelo (figs. 45 y 46). En lugar de mantener la espalda recta, dóblela hacia adelante y deje colgar la cabeza. Lleve el cuerpo hacia adelante, sintiendo la sensación de que tira de él hacia los pies.

Tras espirar completamente y doblarse lo más que pueda, tome una espiración profunda. Las líneas de tensión que se forman a lo largo de



Fig. 45



Fig. 44  
Fig. 46

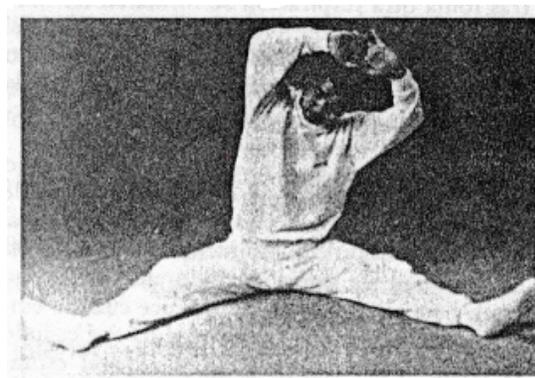


Fig. 48



Fig. 49

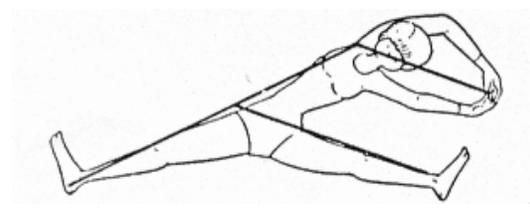


Fig. 47

### EJERCICIO «F» (MERIDIANOS DEL HIGADO Y LA VESICULA BILIAR)

Para estirar los meridianos del hígado y la vesícula biliar debe sentarse en el suelo con las dos piernas extendidas a los lados. Relájese y extienda las piernas separándolas todo lo que pueda. Algunas personas pueden hacerlo formando casi una línea recta con las piernas, pero en la mayoría de los casos basta con que formen un ángulo obtuso. Lo importante es mantener las rodillas rectas, de manera que la parte posterior de las piernas toque el suelo. No debe extender las piernas más de lo que pueda hacerlo con facilidad.

Después, entrelace las manos por encima de la cabeza volviendo las palmas hacia arriba.

la espalda y por el exterior de los brazos y las piernas mientras inspira es el curso del meridiano triple calentador. Las líneas de tensión por el lado opuesto, por el interior, son las del meridiano constrictor del corazón. Cuando vuelva a espirar podrá sentir cómo se relajan esas líneas. Si repite esta secuencia tres o cuatro veces podrá hacerse una idea de lo que significa relajarse y estirarse.

Ponga rectos los codos y comience a inclinarse hacia un lado (fig. 47). Dóblese hacia un pie con el brazo del mismo lado cara abajo (figs. 48 y 49). Adelántese mientras se dobla hacia un lado. En lugar de girar el torso poniéndolo en la dirección en la que se está doblando, póngalo cara al frente y dóblelo por los lados. Tras doblarse lo más que pueda durante la espiración, inspire lentamente. Debe sentir la tensión que se forma por el exterior de la pierna que está inclinando, por el interior de la pierna opuesta y por el lado del cuerpo que está plenamente extendido, así como por la parte frontal del cuerpo por el lado que se está inclinando. Estas líneas se corresponden con los meridianos del hígado y la vesícula biliar. Cuando espire completamente, esta tensión se aliviará algo, pero aumentará con el estiramiento. Mientras toma otra respiración se formarán las mismas líneas de tensión. No debe doblarse hasta el punto de producirse dolor. Si está demasiado preocupado por doblarse, levantará del suelo la parte posterior de las piernas, perdiendo el efecto del estiramiento sobre los meridianos.

Sentir la línea de tensión que se forma a lo largo del cuerpo de esta manera es una forma de experimentar por sí mismo los meridianos. El liberar esta tensión con espiraciones lentas le dará la sensación de haber logrado una relajación total. Esta relajación no se produce cuando empieza a doblarse en la misma medida que cuando se relaja después de haber obtenido el estiramiento máximo. En lugar de forzar un estiramiento, espire hasta quedar completamente vacío. Cuando llegue a ese punto, déjese ir una última vez y libere todo su ki. De este modo, automáticamente, se relajará la línea de tensión y su cuerpo podrá estirarse un poco más. El efecto de la relajación y el estiramiento aumenta tras repetir unas tres veces esta secuencia de respiración y estiramiento. Cuando suceda así, vuelva lentamente a la posición de partida.

En el estiramiento de los meridianos del hígado y la vesícula biliar compruebe primero en qué dirección puede doblarse con más facilidad, y empiece por ese lado. (A la mayoría de las personas les es más fácil doblarse hacia el lado derecho). Tras practicar este ejercicio durante un período de tiempo, el brazo del lado hacia el que se está doblando comenzará a llegar a la rodilla. También podrá ir abriendo cada vez más las piernas, acercándolas a una línea recta. Sin embargo, el verdadero propósito de estos ejercicios no es el de alcanzar la flexibilidad de un gimnasta o una bailarina. El objetivo más importante es encontrar la mejor posición en la que pueda sentir la resistencia o la sensación de cosquilleo procedentes de la línea de tensión formada a lo largo de los meridianos. Aquí el primer objetivo es sentir cuál es realmente la relajación que se produce con la liberación de ki, permitiendo que se disipe la tensión.

Tras completar sucesivamente los seis ejercicios básicos de meridianos, relájese un rato tumbado de espaldas con los ojos cerrados (ejercicio «Z»). No abra demasiado los brazos y las piernas, manténgalos cómodamente separados. En yoga se da a esta posición el nombre de «el cadáver», lo que significa simplemente que se está totalmente separado del mundo exterior. Cuando lo haga, su mente comenzará a sintonizar con los acontecimientos internos del cuerpo. A lo largo de los meridianos podrá tener varias sensaciones, como de cosquilleo, a las que puede considerar como la fluencia de la energía. Estas sensaciones no surgen de la conciencia, sino que tienen su origen en el funcionamiento interior del cuerpo. Cuando tranquiliza la mente y se relaja completamente puede experimentar de verdad esta conciencia primordial de estar vivo que asciende desde su interior.