



# YOGA

**ESPACIO DE LIBERTAD**

Diana Ruano Almeida · Jose Luis Bernalte Molero



*Es la hora de ir al teatro,  
vamos a ver  
"Mis vértebras saben bailar".  
¡Prepárate!*

# Mis vértebras saben bailar

## ¿Qué regalamos?

**En el plano FÍSICO:** percepción, proyección y flexibilidad de la columna. El fenómeno respiratorio, coordinación y ritmo. Energía física en nuevas propuestas.

**En el plano EMOCIONAL:** autoconfianza y seguridad, espacio de creatividad gestual, camino del contentamiento y el tacto.

**En el plano MENTAL:** imaginación y visualización, tono y abandono, atención en la actitud postural.

## 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 (durante 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.

*¡Qué sorpresa! Al entrar en el teatro te regalan un masaje en la espalda.*

### Entrada y masaje

Por parejas o formando un gran círculo, damos un ligero masaje a nuestro compañero o compañera en la columna para reconocer las vértebras y sus músculos.

1. Nos colocamos detrás de nuestra pareja y situamos nuestras manos sobre sus hombros. Con suavidad, “estrujamos” la musculatura del cuello.
2. Pasamos hacia las escápulas y las “redondeamos” haciendo círculos.
3. Masajeamos de arriba a abajo toda la columna, primero con una mano y después con la otra, de forma alternativa, como pintándola.
4. Situamos las manos en la zona lumbar, a ambos lados, y “frota-mos” con suavidad. Cambiamos de rol.

**Atención para reconocer la espalda.**



## Yoga espacio de libertad

*Llega el ejército con soldaditos de plomo desfilando. Recuerda, tienes que ir muy rígido sin flexionar nada.*

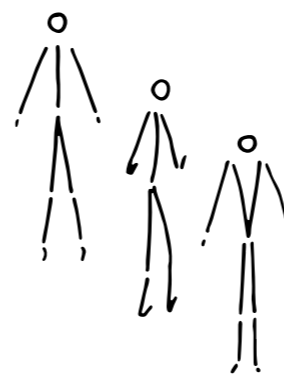
*El capitán dice:*

*¡Desfilando!*

*¡Paso ligero!*

*¡Alto!...*

*¡Adelante, soldados de plomo!*



**Llevaremos la atención a la proyección de nuestra columna.**

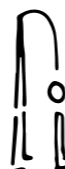
**Atentos a nuestros pies juntos.**

**Respiramos atentamente en la postura de escucha.**

*Los bailarines africanos son tan elásticos como un muelle que se contrae y se estira, que se dobla por la mitad y vuelve al centro ¡Moing, moing, moing! ¡Parece que somos de goma!*



**Atención a la expresividad y creatividad de la columna vertebral.**



**Llevamos la atención a la respiración y al apoyo de los pies; el peso ha de quedar bien repartido en las dos plantas.**

### Andamos como si fuéramos de hierro

Vamos a jugar con las siguientes propuestas:

**Desfilamos.** Intentamos no flexionar las rodillas, tampoco codos, manos ni dedos. También podemos caminar apoyando sólo los talones o sólo los metatarsos.

**Paso ligero.** Corremos al trote.

**Alto.** Nos quedamos firmes en la estática.

**Firmes, postura de escucha.** Con los pies en paralelo y abiertos a la anchura de las caderas, flexionamos ligeramente las rodillas y acompañamos con una suave retroversión pélvica. Mantenemos el tono en el abdomen. Los hombros los rotamos hacia atrás para abrir el pecho y ampliar la respiración. Situamos los brazos y las manos ligeramente separadas del cuerpo y el mentón en horizontal al suelo para proyectar bien nuestras vértebras cervicales (*Samasthitih*).

### Andamos como si fuéramos de goma

La observación está puesta en la flexibilidad de la columna y de la capacidad gestual y expresiva de todos los segmentos corporales que se mueven libres al ritmo de la música.

### La flexión profunda con estiramiento intenso

Con los pies en paralelo y abiertos a la anchura de las caderas, flexionamos la barbilla sobre el esternón y, vértebra a vértebra, bajamos, como abriendo una cremallera. Estiramos las rodillas y dejamos los brazos sueltos. En esta postura jugamos con nuestra respiración y con el movimiento de las rodillas: al inspirar, flexionamos las rodillas, y al espirar, las estiramos (*Uttanâsana*). Para subir, hacemos como si recogiéramos la caña de pescar, lo haremos vértebra a vértebra, muy despacio, con las piernas flexionadas y los brazos y el cuello relajados.

Enrosque y desenrosque vertebral. Repetimos varias veces la bajada y la subida vertebral y al final nos mantenemos en la estática.

Más personajes entran en escena: el jorobado de Notre Dame, un modelo en la pasarela de la moda, camellos sacando y metiendo la joroba y un aventurero despistado con la mochila en un solo hombro...

## Más personajes en el teatro

Simulamos caminar como un jorobado lateralizando la columna y elevando un hombro. Ahora, imaginamos que caminamos sobre una línea recta, con la cabeza bien alta, como un modelo. A continuación, imitamos el paso del camello, abriendo y cerrando la cintura escapular. Continuamos andando como si cargáramos nuestras mochilas en un solo hombro camino del colegio. Simulamos estos personajes alternativamente, de forma dinámica y lúdica, tomando conciencia del movimiento a nivel vertebral.

## Lateralización en la postura de la media luna

Abriendo las piernas ligeramente y elevando el brazo izquierdo a la vertical, con la palma de la mano al frente y la otra mano estirada sobre la pierna, inspiramos y giramos la columna hacia la derecha, respirando en el costado, como un acordeón (*Chandrâsana*). Deshacemos y repetimos girando hacia el otro lado. Es importante respirar en el costado abierto.

## Torsión con flexión lateral en el triángulo

Abrimos brazos y piernas. Situamos el pie derecho en un ángulo de 90° y el izquierdo, de 45°. Inspiramos en esta postura y al espirar, despacio, alargamos primero el brazo derecho como si fuéramos a coger algo y después lo dejamos caer en dirección al empeine, la tibia o rodilla, según nuestras posibilidades, para apoyar la mano. Es importante vigilar que las cervicales no cuelguen. Atentos a nuestros pies, piernas y cadera. Llevamos la mirada hacia la mano abierta que apunta al cielo y respiramos en la estática (*Uthitta Trikonâsana*). Hacemos unas respiraciones y observamos el apoyo de nuestros pies, bien enérgicos. Volvemos a la vertical y deshacemos llevando las manos al ombligo para volver a repetir el movimiento hacia el otro lateral.

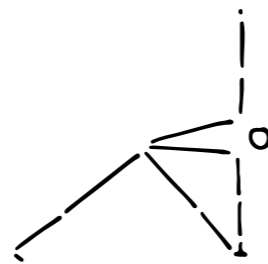
**Paramos para sentir la inmovilidad en la postura de escucha.**



**Observar la inclinación lateral que hace nuestra columna. ¡Atento al cuello que no cuelgue! Nos mantenemos en el plano, ni hacia atrás ni hacia delante.**



**Observa los triángulos que forma tu cuerpo y respira suave.**



En el teatro aparecen los titiriteros dando vida al Pato Donald, sacando pecho, enérgico y seguro, y con el culito hacia fuera. También sacan de su caja a Charlot, tímido e inseguro, le hacen meter el culito hacia dentro.

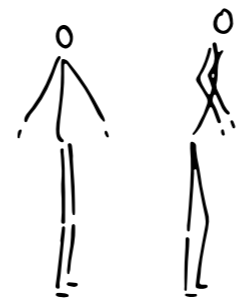
## Andamos como el Pato Donald y Charlot

Abriendo el pecho y andando enérgicamente moviendo los brazos, con los pies en paralelo, buen equilibrio y la espalda recta, situamos la columna en “anteversión pélvica”. Con el culito hacia fuera, andamos como el Pato Donald. Caminaremos como Charlot, en cambio, con los pies abiertos en ángulo de 180°, generando inestabilidad, y con el culito metido hacia dentro, hacemos la “retroversión pélvica”.

**Observamos el gesto de la pelvis como influye en todo la columna.**



**Atentos a la movilidad de la zona pélvica-lumbar.**



## Basculación pélvica en anteversión y retroversión

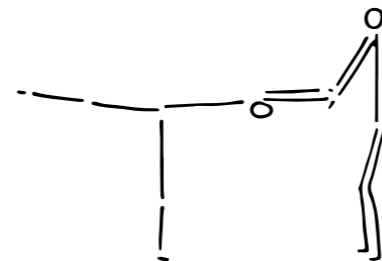
En la estática, con los pies en paralelo, jugamos a Donald y Charlot, “sacando y metiendo el culito”.

Los pertiguistas necesitan estar muy concentrados para realizar grandes saltos con su pértiga sin caerse. Podrán superar la valla del castillo o cruzar el foso... Para ello necesitas buscar una pareja que te ayude.

## La pértiga en elevación

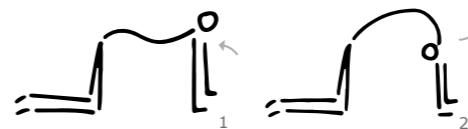
Al inspirar, elevamos los brazos a la vertical y al espirar, los bajamos proyectando la columna, a la vez que elevamos la pierna izquierda por detrás. La pareja sujeta nuestras manos para ayudarnos a mantenernos como una pértiga. Para ello, simplemente hay que sacar el “culito del Pato Donald” (*Uthitta Satyeshikâsana*). Para deshacer, soltamos las manos llevándolas a los pies y bajamos una pierna junto a la otra. Flexionamos las rodillas y subimos vértebra a vértebra, ahora como una caña de pescar. Realizamos la postura una vez con cada pierna y, por último, hacemos la pértiga sin ayuda. Cambiamos de rol.

**La atención a la proyección de la columna vertebral rígida y flexible a la vez.**



Nos disfrazamos de lince. ¿Has observado alguna vez cómo se estiran? Parece que se van a romper. Ahora te toca a ti experimentarlo.

## 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.

*Les gusta sentarse sobre sus patas traseras y simplemente observar.*

### El diamante

Sentados sobre los talones, la columna en la vertical, llevamos la atención a los ojos de nuestra pareja. Nos miramos sin tensión. Ahora no movilizamos nada, simplemente sentimos la verticalidad y la ajustamos al milímetro y sin movimiento aparente (*Vajrāsana*).

**Nos mantenemos atentos a la mirada en la horizontal.**



*Los avestruces, ante tanto público, sienten miedo escénico y colocan su cabeza en el suelo. Hazlo tú con suavidad, ¡no tenemos el cuello tan largo como ellas!*

### El avestruz pone su cabeza en el suelo

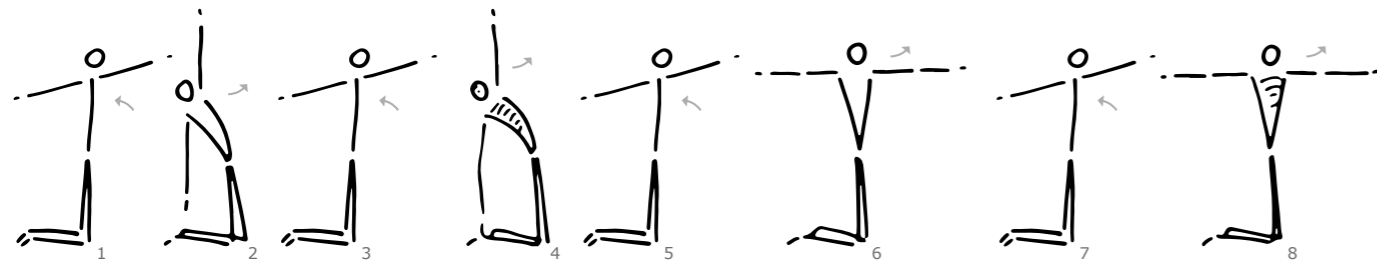
1. Espacio, situamos las manos en el suelo y entre ellas colocamos la coronilla.
2. Entrelazamos las manos por detrás y separamos los brazos de la espalda, desplazando sutilmente el peso hacia delante. Sentimos la inversión y la fuerza de la columna a nivel cervical, respirando suavemente.



**Observamos la proyección suave en las cervicales.**

*Nuestros siguientes protagonistas van disfrazados de esqueleto humano, con los huesos blancos sobre un vestido negro. Todos sincronizados realizan un baile mágico que tiñe de amarillo fluorescente la columna. ¡Qué bien actúan, nunca dejan de moverse, son inagotables!*

### Baile lento con mis vértebras



1. Al inspirar, sobre las rodillas, abrimos los brazos en cruz.
2. Al espirar, apoyamos la mano derecha en el suelo y llevamos la izquierda arriba, al cielo, realizando una lateralización.
3. Repetimos el paso 1.
4. Repetimos el paso 2, pero con la otra mano.
5. Repetimos el paso 1.
6. Al espirar, rotamos hacia la derecha, manteniendo los brazos en cruz.
7. Al inspirar, volvemos al paso 1.
8. Espiramos y rotamos hacia la izquierda, manteniendo los brazos en cruz. Despacio, volvemos de nuevo al inspirar al paso 1. Nos sentamos en el diamante y sentimos la energía en la columna.

*De repente, todo el teatro se oscurece y aprovechamos para escondernos de nuestra pareja. ¿A ver si me encuentras?*



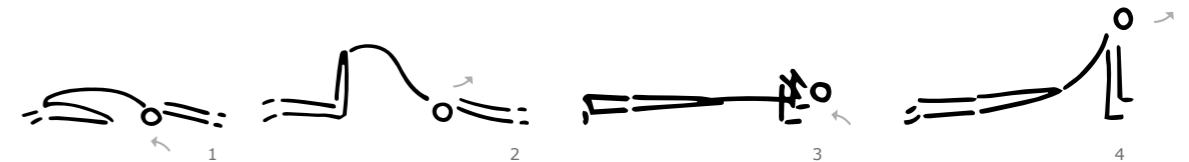
**Inspiramos en el centro y espiramos girando las cervicales hacia un lado con suavidad y observando los límites.**

### Postura cómoda y torsión de cervicales

Espalda con espalda, sentados en la postura fácil o cómoda y cruzando las piernas una encima de la otra (*Sukhāsana*), sentimos la energía en la columna como si fuera un torrente de luz que se une con el de nuestra pareja. De reojo, buscamos a nuestra pareja. Inspiramos y volvemos al centro y al espirar, giramos hacia el otro lado. Nos mantenemos en la estática varias respiraciones completas, jugando con la mirada de reojo y la torsión. Terminamos en el centro para observar la proyección de la columna vertebral. ¿Puedes sentir cómo se alarga y luego se amortigua con cada respiración?

*¡Cuidado! Salen cobras sutiles y precisas reptando por el suelo. Las cobras tienen una gran columna vertebral que les permite desplazarse en todas las direcciones... ¿Quieres intentarlo?*

### Las cobras reales



1. Inspiramos sentados sobre nuestros talones, con los brazos estirados hacia delante, las manos abiertas y apoyadas a la anchura de los hombros.
2. Al espirar, nos desplazamos hacia delante. Las manos no se mueven y dejan desplazar la barbilla pegada al suelo.
3. Terminamos de espirar hasta estirarnos del todo.
4. Al inspirar, adoptamos la postura de la cobra real, subiendo el tronco con fuerza en las manos, con la mirada proyectada al cielo (*Raja Bhujangāsana*). En la espiración volvemos a la postura inicial con fluidez y tranquilidad.

Repetimos varias veces el ataque de la cobra real. Mantenemos en la estática varias respiraciones completas con la mirada al cielo. Deshacemos lenta y silenciosamente, ¿eres capaz?

*El encantador de serpientes hace sonar su flauta mágica... ¡Todas entran y se enrollan en su cesto!*



**Atención a la respiración en la zona costal del cuerpo.**

### La serpiente enrollada

Nos tumbamos de costado abrazando con las manos las rodillas, en postura fetal.



## Vuelta al corazón

*Fin de nuestra función teatral, ¡que pasen los protagonistas a camerinos! Allí recibirán un gustoso masaje aceitoso de manos del brujo Gurusano.*

### Tacto-masaje: tocamos la piel de la serpiente



Por parejas, uno se tiende boca abajo y el otro se sitúa cerca. Utilizamos las palmas de las manos con los dedos bien abiertos para sentir la zona lumbar, sus vértebras, y respiramos al mismo tiempo. A continuación, situamos una mano en el sacro, por debajo de las lumbares, y la otra en el cráneo, sobre el occipital. Respiramos al mismo tiempo y sentimos. Despacio, nos desplazamos sobre la zona dorsal, en el corazón. Respiramos y sentimos mientras acariciamos con suavidad a nuestra pareja, realizando movimientos lentos como si abriéramos un bote de cristal.

Variante: con una pelota de esponja entre las escápulas, abrimos bien el pecho con los brazos en cruz. Sentimos la respiración amplia y relajada, mientras nuestra pareja, con sus manos en nuestro tórax, la siente también, acompañando su movimiento y respirando al mismo ritmo. Cambiamos de rol.

### Cierre grupal

Expresamos en grupo nuestras experiencias y emociones.

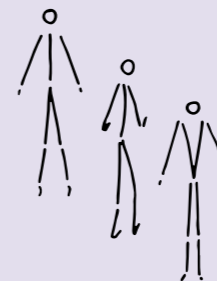
## Resumen

• Mis vértebras saben bailar

Entrada y masaje



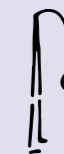
Andamos como si fuéramos de hierro



Andamos como si fuéramos de goma



La flexión profunda con estiramiento intenso



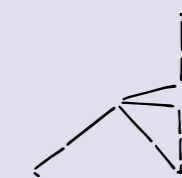
Más personajes en el teatro



Lateralización en la postura de la media luna



Torsión con flexión lateral en el triángulo



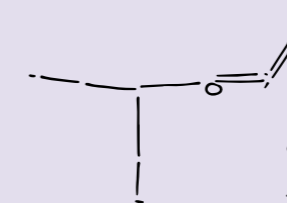
Andamos como el Pato Donald y Charlot



Basculación pélvica en anteversión y retroversión



La pértiga en elevación



El gato



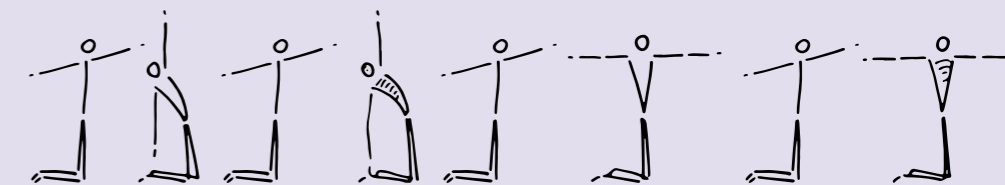
El diamante



El avestruz pone su cabeza en el suelo



Baile lento con mis vértebras



Postura cómoda y torsión de cervicales



Las cobras reales



La serpiente enroscada



Tacto-masaje: tocamos la piel de la serpiente

