

Sesión para personas con movilidad reducida

(sin fotos, provisional)

1) Respiración yóguica completa: Sentados con la espalda recta y el cuerpo relajado, comenzamos a respirar con el abdomen. Inhalamos por la nariz bajando el diafragma y llenando primero la parte baja de los pulmones, luego expandimos costillas llenando parte media de pulmones y por último elevamos clavículas, llenando parte alta de pulmones. Una vez tengamos los pulmones completamente llenos, exhalamos todo el aire y volvemos a comenzar. Respiramos siempre por la nariz y profundamente. Seguimos de 3 a 5 minutos. Si nos resulta muy complicado hacer respiración abdominal, nos tumbaremos para realizar el ejercicio ya que resulta más fácil en esta posición.

2) Anuloma viloma: Seguimos sentados. Con la mano derecha realizamos el siguiente mudra: llevamos índice y corazón hacia la palma dejando estirados pulgar, anular y meñique. Tapamos con meñique y anular la fosa nasal izquierda inhalando por la derecha, tapamos con pulgar la derecha, retenemos con pulmones llenos y exhalamos por izquierda; volvemos a inhalar por la izquierda, tapamos con anular y meñique para retener y exhalamos por la derecha. Volvemos a inhalar por derecha y repetimos el ciclo, inhalando siempre por la última que has exhalado. Permanecemos de 3 a 5 min.

3) Giros de cuello: Sentados con la espalda recta y los hombros relajados, dejamos caer la cabeza hacia delante y comenzamos a girar lentamente de hombro a hombro, inhalando a la izquierda y exhalando a la derecha, sin dejar caer hacia atrás la cabeza. Permanecemos 2 min. Después inhalaremos llevando hacia atrás la cabeza despacio y al exhalar la volvemos a dejar caer delante. Repetimos durante 2 min.

4) Masaje pulmonar: Sentados, comenzamos a inhalar elevando brazos estirados y haciendo que se toquen los dorsos de las manos por encima de la cabeza, al exhalar tocamos con las puntas de los dedos el suelo o la silla, con brazos siempre estirados. Repetimos de 1 a 3 min.

5) Masaje torácico: Sentados (o de pie) comenzamos a inhalar abriendo brazos hacia atrás, juntando omóplatos, abriendo el pecho y echando hacia atrás la cabeza; al exhalar juntamos brazos delante, bajamos la cabeza y hundimos el pecho. Repetimos de 1 a 3 min.

6) Torsiones: Sentados, inhalamos delante y al exhalar llevamos mano derecha a rodilla izquierda y mano izquierda detrás del cuerpo girando todo el tronco y la cabeza hacia la izquierda. Inhalamos volvemos delante y al exhalar giramos hacia la derecha. Si estamos sentados en silla, giramos igualmente agarrándonos al respaldo. Repetimos de 1 a 3 min.

7) Paschimottanasana (pinza): Sentados en el suelo con piernas juntas y estiradas, elevamos brazos colocando recta la columna y al exhalar bajamos todo el tronco desde la pelvis, llevando el pecho a las rodillas. Nos agarramos de donde lleguemos y permanecemos con respiración profunda de 2 a 4 min cediendo con cada exhalación y meditando en la postura.

8) Equilibrador de energías: Nos tumbamos boca arriba y llevamos los brazos por detrás de la cabeza apoyados en el suelo con las palmas hacia arriba. Inhalamos elevando brazo derecho y pierna izquierda a 90° y al exhalar los bajamos. Inhalamos elevando brazo izquierdo a 90° y exhalamos bajándolos.

Cada vez que elevemos piernas el abdomen se contrae apretando las lumbares contra el suelo. Repetimos de 2 a 4 min.

9) La bicicleta: Seguimos tumbados, colocamos las manos con las palmas hacia abajo debajo de los glúteos para que la zona lumbar se apoye bien en el suelo. Llevamos las rodillas al pecho y comenzamos estirando la pierna izquierda en paralelo al suelo, elevada unos 20 cm, al inhalar, y al exhalar recogemos la pierna izquierda al pecho y estiramos la derecha. Se realiza todo el trabajo con el abdomen evitando tensar hombros y cuello, la barbilla está bien recogida y las lumbares en todo momento en el suelo. Repetimos de 1 a 3 min.

10) Postura de los vientos: Al finalizar el ejercicio anterior llevamos las rodillas al pecho, las agarramos relajando piernas y brazos y permanecemos en esta postura de 2 a 4 min respirando profundamente con el abdomen. Medita en la postura. Si hay tensión en el cuello después de los dos ejercicios de abdomen, mueve la cabeza de lado a lado.

11) Sarvanghasana (vela): Tumbados, llevamos brazos a los costados del cuerpo ejerciendo un poco de presión contra el suelo, elevamos piernas a 90°, colocamos recta la columna y la barbilla bien recogida e inhalamos subiendo todo el cuerpo sobre los hombros. La nuca está completamente estirada, las piernas están hacia el techo y todo el peso recae sobre los hombros y la cabeza. Lleva las manos a las lumbares y permanece de 2 a 4 min meditando en la postura. Si no es posible realizar esta postura, nos tumbaremos con los glúteos pegados a una pared y las piernas apoyadas en ésta. Al inhalar iremos "caminando" por la pared hasta que el cuerpo adopte la misma postura que sin la pared, pero con el apoyo que proporciona ésta.

12) Halasana (arado): Desde la vela, bajamos las piernas acercándolas al suelo cerca de la cabeza. Relajamos completamente el cuello, el pecho y el abdomen y permanecemos de 2 a 4 min meditando en la postura. Si estamos apoyados en la pared, simplemente baja hacia la cabeza una pierna, permanece unos instantes y cambia la pierna. Para deshacer la postura vuelve a apoyar las manos contra el suelo y lentamente, sin despegar cabeza del suelo ni caer de golpe, vuelve a apoyar vértebra a vértebra en el suelo regulando la caída con las manos y el abdomen. Lleva las rodillas al pecho, agárralas y mueve la cabeza de lado a lado para relajar el cuello.

13) Torsiones: Con las rodillas al pecho, lleva los brazos en cruz con las palmas hacia abajo, inhala y al exhalar deja caer las piernas hacia la mano derecha y la cabeza hacia la mano izquierda. Relaja completamente las piernas y los brazos y permanece 1 o 2 min con respiración abdominal profunda. Inhala volviendo al centro con piernas y cabeza y exhala dejando caer piernas a la izquierda y cabeza a la derecha. Permanece 1 o 2 min.

14) Relajación: Colócate en postura de cadáver: tumbado boca arriba, separa ligeramente piernas y brazos, deja caer los pies hacia los lados y coloca las palmas de las manos hacia arriba reposando todo el brazo. Puedes ponerte un pequeño cojín debajo de la cabeza. Pon si quieres alguna música relajante que te resulte agradable, acomódate en la postura, deja que todo tu cuerpo caiga hacia el suelo y abandónate con cada exhalación. Permanece relajándote de 10 a 15 min tratando de no pensar, de observar tus sensaciones y fluir con tu energía y con la música.

Comentario: Esta es una sesión muy suave indicada para personas con movilidad algo reducida, convalecientes, etc. Realiza todos los ejercicios y ásanas (posturas) respirando siempre profundamente y siendo consciente en todo momento de tu cuerpo y tus sensaciones.

Si en algún momento aparece dolor (que no sensación de estiramiento...) relentiza los movimientos, afloja la postura o directamente deja de hacerla, tu cuerpo de está indicando que no la estás haciendo correctamente o que no puedes realizarla. Escucha a tu cuerpo sin miedo y no te harás daño nunca. Ante todo siempre, consciencia y sentido común. En cualquier caso, si dudas, consulta con tu médico.