

EJERCICIOS
con base en Brain Yoga

PARA

CO ~ RAZON ~ AR



“Crear un puente de ternura, de sensibilidad, de afectividad, que nos posibilite maneras distintas de ser, de sentir, de decir, de hacer, de sentipensar y Corazonar la vida.”

(Patricio Guerrero Arias)

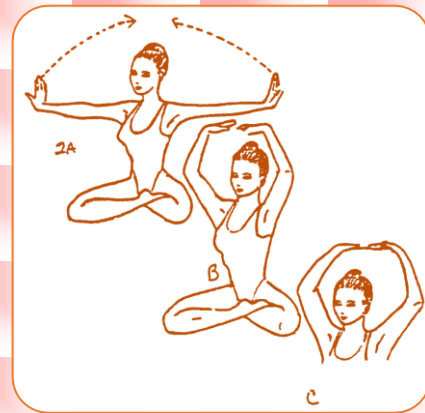
~I~

Siéntate en Postura Fácil, con las piernas cruzadas, con los brazos estirados hacia los lados, con las manos dobladas hacia arriba y las muñecas mirando hacia fuera a un ángulo de 90° (1), en (2) gira las manos hasta que los dedos apunten rectos hacia delante, en (3) coloca las manos de nuevo en la posición inicial, en (4) gira las manos, apuntando con los dedos rectos hacia atrás. Muévete rítmicamente, manteniendo un ritmo de un ciclo cada 4 segundos, durante 6-7 minutos. Inhala en la primera y tercera posición, exhala en la segunda y cuarta. Cambia la química del cerebro.



~II~

Como en el ejercicio anterior, con los brazos extendidos hacia los lados y las palmas hacia fuera (A), inhala y levanta los brazos formando un arco, las palmas de las manos se entrecruzan levemente delante de lo alto de la cabeza, sin tocarse. (B) Coloca de nuevo los brazos extendidos hacia los lados, al exhalar. (C) inhala, arquea los brazos sobre la cabeza, ahora con las palmas hacia arriba, como antes, pero en esta ocasión, ligeramente detrás de la cabeza. Continúa durante 1-2 minutos.



~III~

Continuando con el mismo movimiento de brazos que en el ejercicio 2, pero agachándote ahora mientras exhalas, acuclíllate apoyando completamente la planta de los pies, con los brazos extendidos hacia los lados y mientras inhalas incorpórate llevando los brazos por encima de la cabeza. Continúa durante 3-4 minutos, manteniendo un ritmo de alrededor de 1 movimiento por segundo.

