

CállateyhazYoga

REVISTA DE YOGA PARA GENTE NORMAL



CONTENIDO

pg. 3

BIENVENIDO A
CÁLLATEYHAZYOGA

pg. 5

MOVILIDAD Y ESTABILIDAD DE
LA CINTURA ESCAPULAR

pg. 22

UN MENSAJE PARA NUESTRO
MUNDO DE MAÑANA

pg. 27

FLEXIONES Y ABSORCIÓN DE
INGLES FRONTALES





Comparto aquí el contenido de mi web callateyhazyoga.com para difundir la práctica y animar a todo el mundo a hacer Yoga en casa.

¿Quién soy?

¡Hola!

Me llamo Jorge Caballero, soy profesor de Yoga, osteópata y freak, normalmente en este orden. Vivo en Madrid y me alucinan los gatos.

Me dedico profesionalmente a la enseñanza de Yoga, y me apasiona tanto que he diseñado [El Curso de Yoga para Gente Normal](#) para que puedas empezar a practicar Yoga en casa, o profundizar en la técnica y las secuencias si ya lo haces.

¡Deseo que me acompañes en este humilde viaje de Yoga!



Movilidad y estabilidad de hombros y cintura escapular (con 23 asanas)

Despertando la conciencia de la zona alta

Vamos a trabajar intensamente la zona alta de la espalda. Omóplatos, columna cervical, clavículas, pecho, columna dorsal y hombros son los encargados de las acciones de esta secuencia.

La relación entre todos ellos hace que la zona sea foco de nuestra atención hoy. Ninguno puede trabajar por separado.

Entender estas sinergias por medio de un trabajo equilibrado no solo nos dará la potencia y movilidad necesarias para hacer otras posturas sino que **despertará en nosotros una mayor conciencia de la zona y de como unas partes se relacionan poderosamente con otras.**

Relación anatómica hombros-cuello-omóplatos

La musculatura circundante a los omóplatos como serratos y trapecios entre muchos otros, nos ayudan en la protección de la salud del hombro, así como libertad en el conjunto de clavícula, omóplato y esternón.

Un trabajo equilibrado en esta musculatura [descongestiona el famoso manguito rotador](#) (subescapular, redondo menor, supraespinoso e infraespinoso) [y nos aporta claridad en el trabajo de hombro, clavícula](#) y los movimientos que ambos deben hacer para que el cuello se mueva con libertad y precisión.



Húmero, escápula y clavícula.

Ganando rango de movimiento

En la práctica comenzamos dándole movilidad a toda la zona: de rodillas, las manos separadas y en copa invertida.

La posición nos da la facilidad de, mirando hacia el suelo, bajar los omóplatos, alargar el cuello y empezar a bajar [notando como estos omóplatos penetran en el pecho poco a poco.](#)

Lo podemos hacer a la velocidad necesaria para captar la congruencia de cada parte: ¿que pasa con los hombros y el cuello al ir bajando? ¿Cómo noto los omóplatos en su inserción hacia la caja torácica? ¿cómo está mi cervical de estirada o libre de movimientos en su extensión?

Si tenemos práctica, podemos ir directamente al suelo, no hay problema, la idea es comenzar a abrir el pecho desde el trabajo escapular.

Si no lo has hecho nunca puede parecer un poco exagerado pero te garantizo que si lo haces verás que no es para nada exigente [si lo practicas dentro del rango de movilidad que den tus estructuras mecánicas.](#)

Garudasana también nos ofrece un buen trabajo de movilidad así que la hacemos entre una y otra entrada de Ganda Bherundasana.

Todo esto lo combinamos con un interesante y potente trabajo de piernas empezando por las fibras altas de los isquiotibiales que te va a encantar, para luego pasar a Parighasana y Utthita Trikonasana: **estas las notaremos diferentes, más sueltas y ligeras** por el trabajo previo con la preparativa a Ganda Bherundasana y Pincha Mayurasana.

Salabhasana y su relación cuello-hombros termina la sesión de esta semana para que la espalda se ponga además fuerte en su musculatura profunda.

Secuencia de la mes

Movilidad y estabilidad de la cintura escapular

"Esta secuencia está basada en la Rutina 'lo mecánico y lo energético' del Curso, si eres alumno puedes ir directamente al vídeo de la clase [pinchando aquí](#)"

En esta Rutina también hablamos del importante aspecto energético que se va despertando en la secuencia a medida que hacemos cada Asana y donde explico al detalle cada acción.

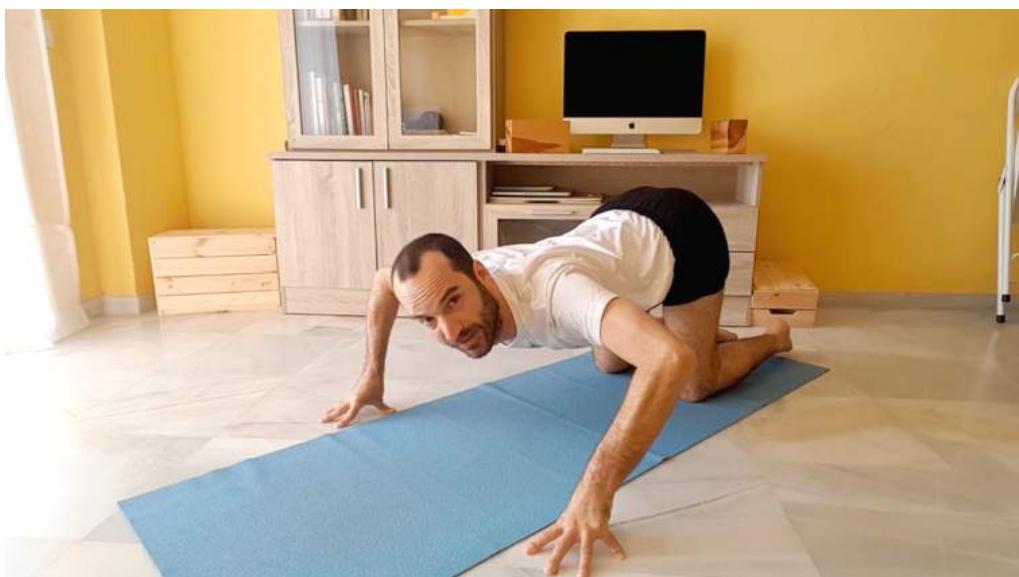
Movilidad escapular

Comenzamos simplemente dándole movilidad hacia abajo a los omóplatos y longitud al cuello en una posición cómoda.



Inserción de omóplatos

Nos inclinamos un poco hacia abajo para que despierte la cintura escapular y los omóplatos se vayan 'colando' hacia dentro.



Garudasana Brazos

Para movilizar esos omóplatos. Haz la primera versión si no puedes entrelazarlos.



Ganda Bherundasana preparativa (2')

Baja lo que puedas sin hacerte daño en las cervicales. date cuenta de que el trabajo es de los omóplatos y no de la lumbar.



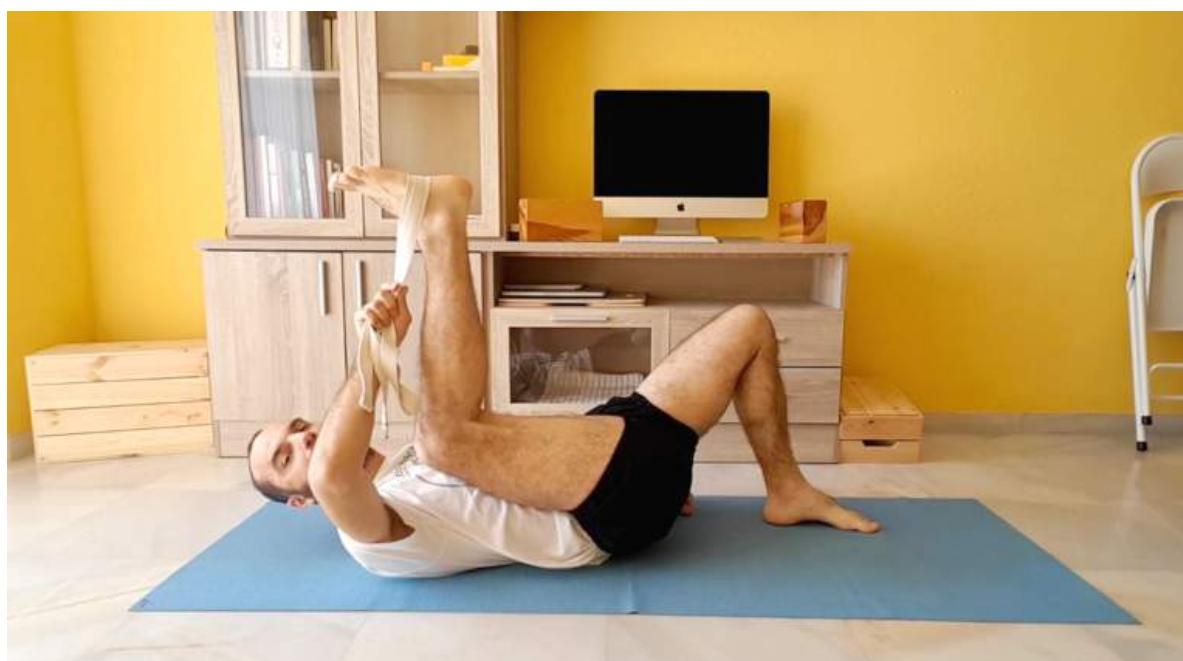
Ganda Bherundasana preparativa (2')

En dinámico a un hombro y otro



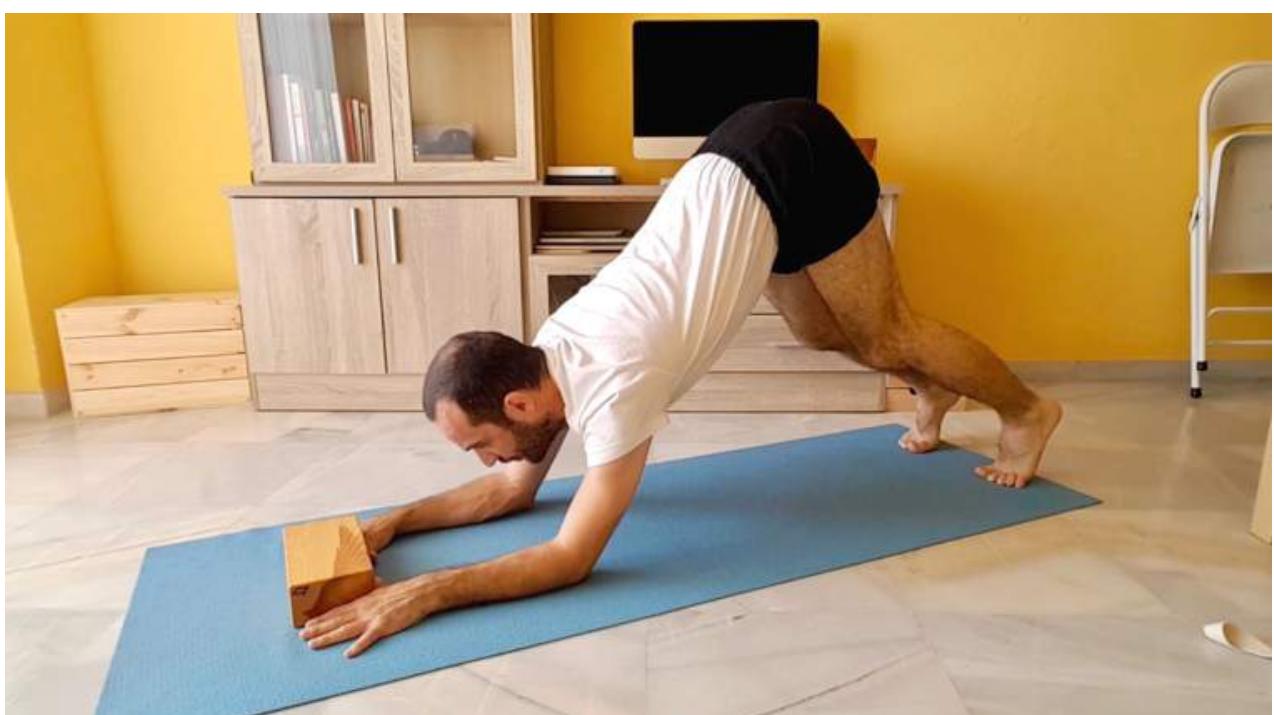
Supta Padangusthasana pierna doblada.

Esto prepara una fase avanzada de la postura y estira las fibras superiores de los isquiotibiales.



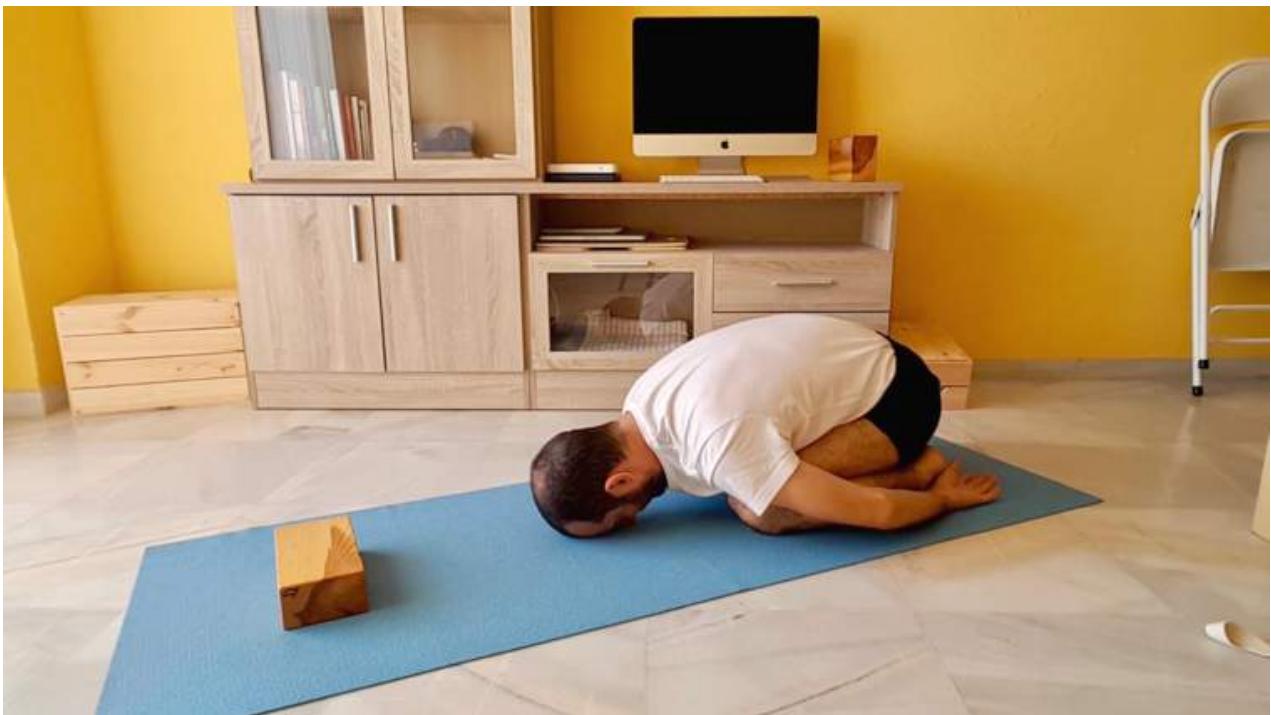
Preparativa Pincha Mayurasana (45" X3)

Fíjate que primero coloco la cintura escapular, luego subo con las rodillas dobladas y mas tarde las estiro.

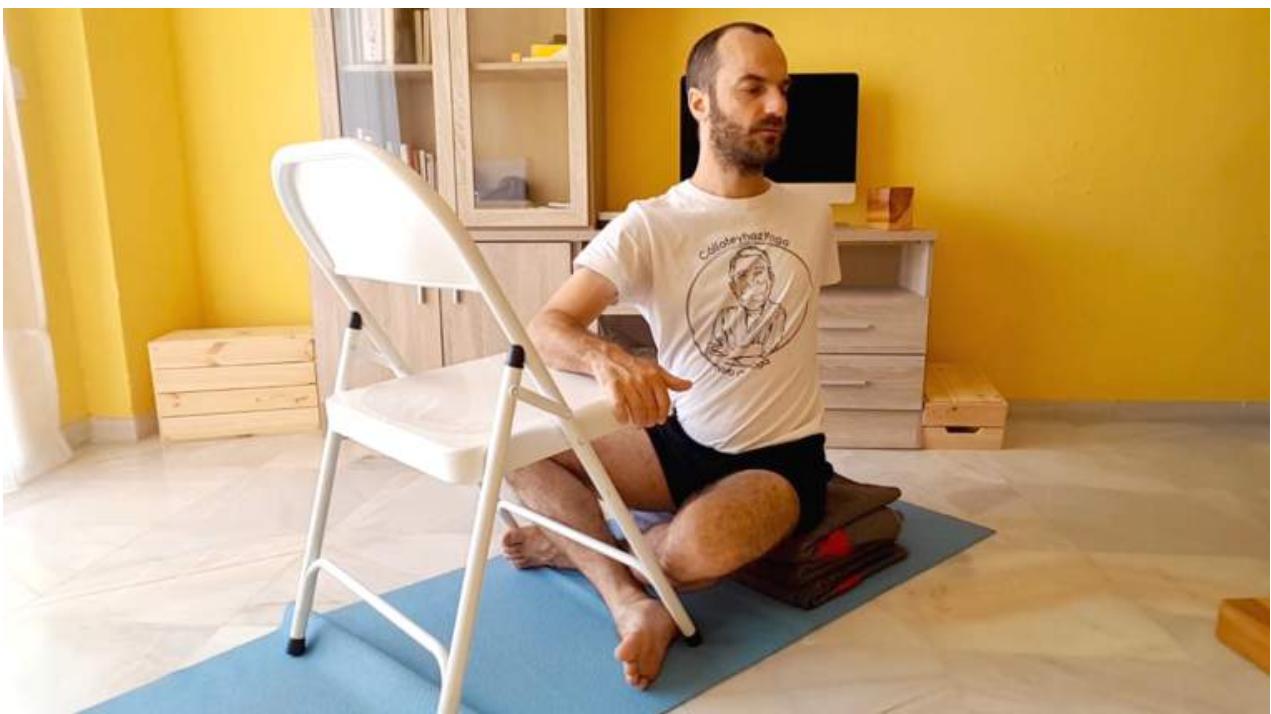


Adho Mukha Virasana brazos por detrás.

Si estoy muy cansado descanso en esta postura que algunas escuelas también llaman Balasana



Parsva Svastikasana con silla (2' X2 veces)



Parighasana (1' X2)



Utthita Trikonasana (1')

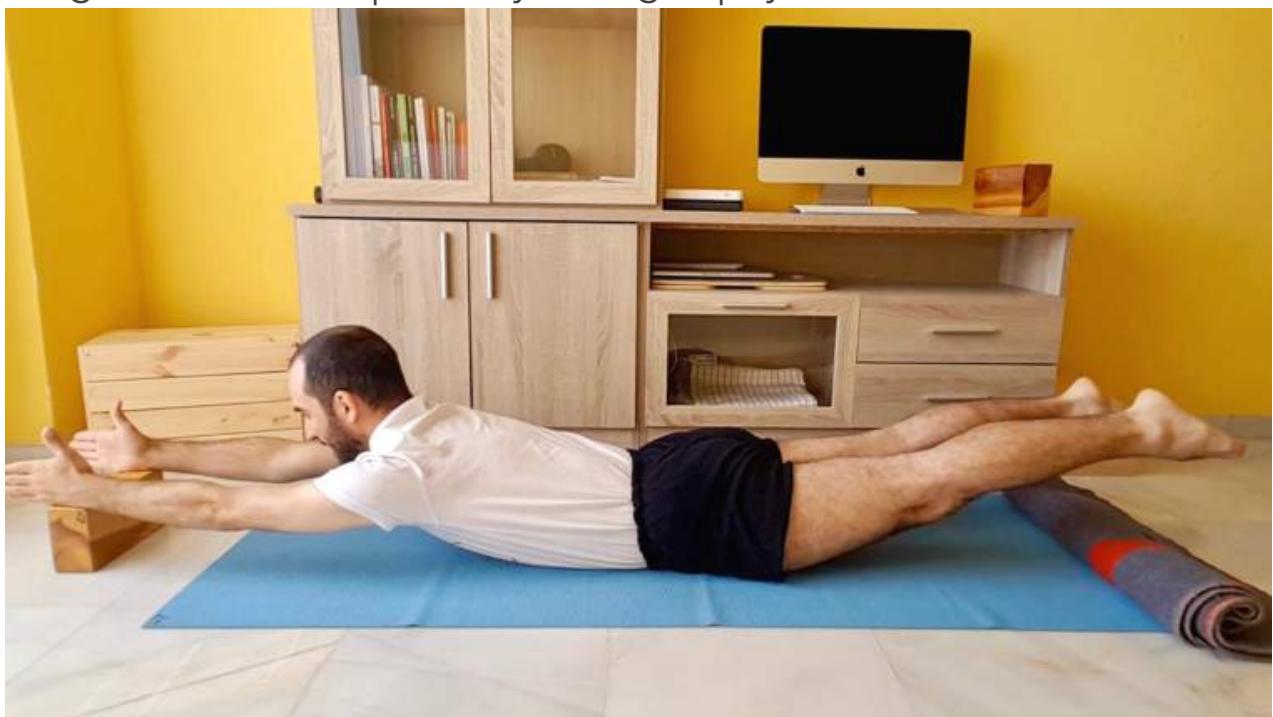


Salabhasana ladrillo y manta (30'' X4)

Primero solo cojo el ladrillo y pongo la manta bajo los tobillos.

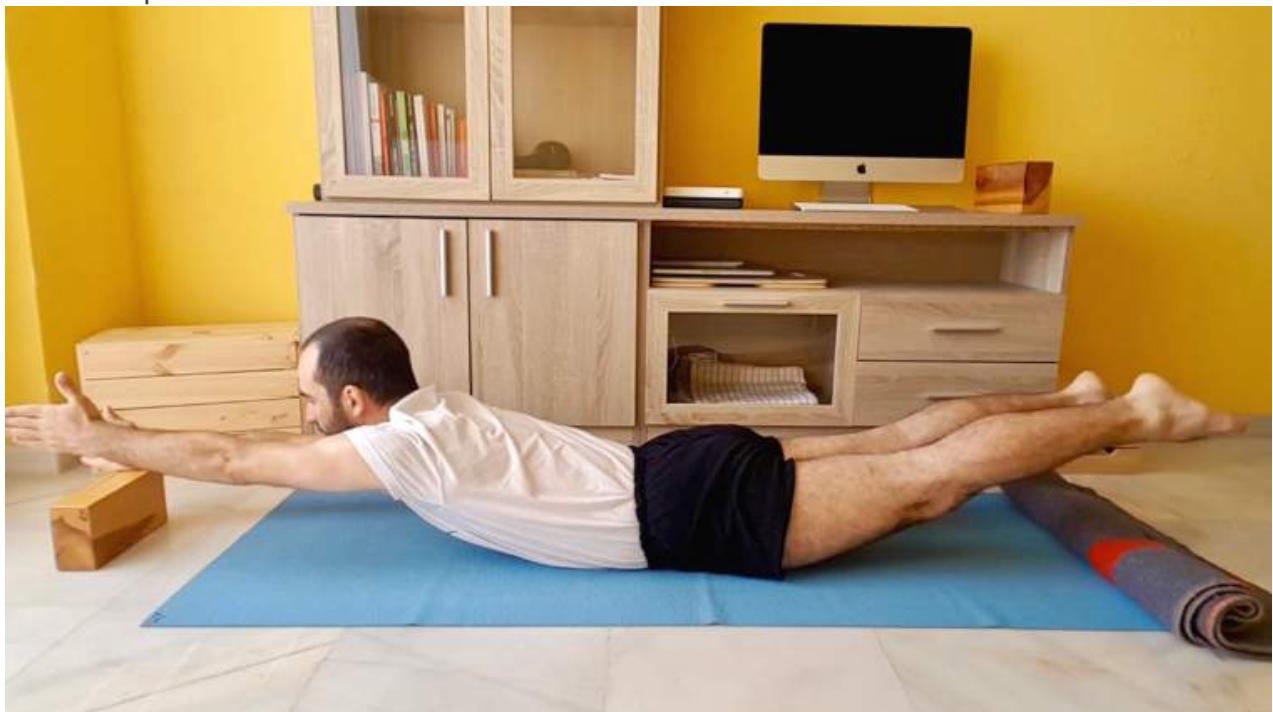


Luego subo solo las piernas y me sigo apoyando en las manos.

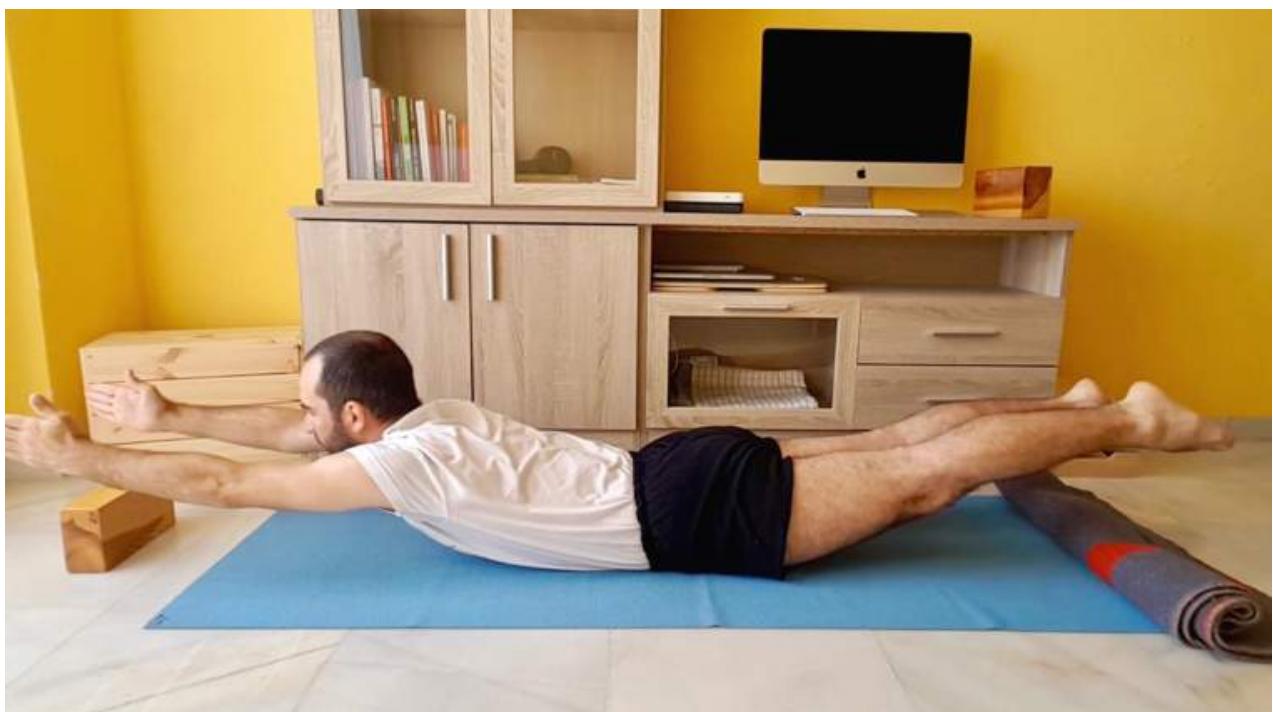


Salabhasana (30" X4)

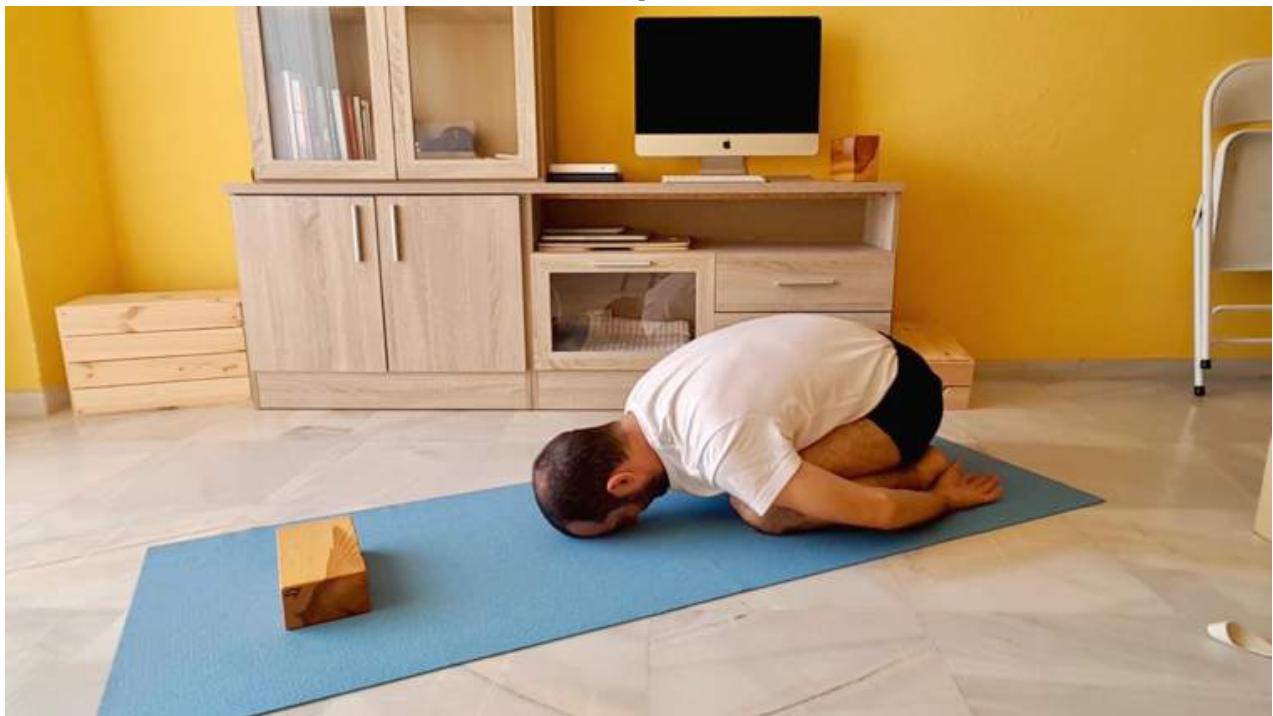
Despegando primero una mano y el pie contrario. Luego una mano y los dos pies. La idea es hacer varias combinaciones.



¡Luego ya podemos despegar manos y pies si nos vemos con fuerza en la espalda!



Adho Mukha Virasana brazos por detrás de nuevo (2')



Parsva Svastikasana (2'X2)

Largo y suave para que la espalda descanse



Savasana (5')

Con las tibias en una silla para el descanso lumbar



Otras ideas para la cintura escapular

Os dejo algunos audios, secuencias y Asanas específicas donde hablo del trabajo de omóplatos y cintura escapular y como trabajar con esta región.

- [Cómo desarrollar una práctica personal de Yoga](#)
- [Análisis de Pincha Mayurasana](#)
- [Una secuencia que mueve las Gunas](#)

Conclusiones finales

Como veis es un trabajo poderoso, potente pero muy agradable al terminar la secuencia y que energéticamente nos deja ligeros pero activos.

La cintura escapular ahora estará más móvil, con más fuerza y mucha más conciencia que, si grabamos en nuestro interior, luego nos las podremos llevar a otras secuencias.

¡Esta preparativa también sirve para oír quién viene a kilómetros en la selva! 😊





Un mensaje para nuestro mundo de mañana

Me gusta pensar que un Yogi o Yogini, un Sadhaka, es alguien que busca el equilibrio, pero también la pasión y la reflexión profunda.

Alguien dispuesto a mejorar, a superarse, a estar a la altura de la realidad.

Es difícil a veces. Se nos presentan situaciones en las que se hace difícil centrarse, calmarse y ver las cosas con perspectiva.

Pero el Sadhaka una y otra vez buscará ese equilibrio.

La sencillez en lo interno y en lo externo son la clave para vivir con verdad y consistencia. Como dice la famosa máxima: ninguna habitación está vacía, si tu mente está llena.

Así es, la mente debe estar llena. Debe estar lleno el corazón. El contento. El agradecimiento.

Es una maravillosa forma de mantenernos serenos, equilibrados y estables en el mundo cambiante que nos rodea.

Demasiadas preferencias nos hacen perder de vista lo real. Nos debilitan. Nos dejan expuestos. Demasiada búsqueda de tener razón no permite que avancemos con la pasión de un buen corazón: sencillo, lleno de cariño y amor.

La sencillez nos aparta del conflicto, de las etiquetas mentales autos impuestas.

La verdad hace que nos abramos a la realidad. Y con ello a la ecuanimidad. Apasionada ecuanimidad.

Con sentido. Es una guía. Un camino. Una manera de transformarnos.

Y lo bañamos todo con nuestra intención.
Aquella capaz de mover las montañas interiores. La que motiva nuestras entusiastas acciones.

Asana es la búsqueda de la sencillez interior. La sencillez como vía de transformación y poder interior.

Con la intención definida, con la pasión aferrada y la sencillez como visión clara. Así podemos llevar nuestras posturas a un lugar donde el interior brillante de cada movimiento y estática sea la potente vibración del ser absoluto.

No somos. Para ser lo que realmente somos.
Dejamos toda estructura atrás, para bañarnos en la dulce libertad
interior.

Asana brillante nos deja una mente brillante. Es un camino que
acompaña, conecta e impacta a muchos otros.

Y el estudio de lo que hacen otros seres humanos desde su pasión,
desde su intención sincera, nos acompaña en el camino del Sadhaka.
Y su querer compartir descubrimientos interiores en cualquier campo
es capaz, si estamos atentos, de tocar nuestra alma.

Así, seguimos a esos seres humanos en sus libros, textos, audios,
vídeos o cualquier medio que baña nuestras Asanas, haciéndolas más
reflexivas y auténticas.

Y esto baña nuestro ser, más reflexivo y auténtico.
Sin escuelas ni etiquetas.

Tan profundo y sencillo como el océano.

Asana, acción, mente y reflexión se ven cara a cara.
Corazón a corazón.

Unimos el conocimiento y la reflexión como fuerza vital.
Sin escuelas ni maestros. Porque todo es nuestra escuela y maestro.

Sin preferencias ni etiquetas, porque la presencia viva del buen
corazón es la única bandera y camino al que nos aferramos.

Y encontramos así la senda del equilibrio: conocimiento, reflexión, asana, pasión y un compasivo buen corazón.

El equilibrio fluye, el conocimiento fluye, y la verdad a una vida significativa y ecuánime se abre.

Y cada ser humano cuenta. Y cada encuentro en el viaje cuenta.

Y así podemos llenar de luz aquella parte de nosotros que toca en los otros.

Conocimiento, reflexión y un equilibrio refrescante.

Podemos así vivir en un mundo pleno, cambiante, amable y maestro.

Y lo que haremos con una situación dada será equilibrar, desde nuestro conocimiento, libertad y ese buen corazón.

Desde nuestra alma reflexiva, sin demasiadas preferencia sino por la del aprendizaje y acompañamiento de lo que otros seres nos regalan cada día.

Conocimiento, reflexión. Equilibrio y buen corazón.

Es el mensaje para nuestro yo de mañana, para nuestro mundo de mañana, para nuestro Yoga de mañana: [mi mejor yo estará presente, viviendo en un mundo libre de las ataduras de las etiquetas emocionales o estructuradas y trataré de ser luz, al lado de la luz de los demás.](#)



FUNDAMENTOS DEL YOGA

Mejorando las Asanas de flexión y la absorción de las ingles

Las ingles frontales y las flexiones hacia delante

Absorber las ingles, colarlas, ahuecarlas, crear espacio...

Lo cierto es que cuando descubrimos este sencillo movimiento que se da entre la pelvis y las piernas, este espacio que se revela en la parte frontal de las ingles, **las flexiones hacia delante toman otra dimensión**.

Y no solo las Asanas de flexión, sino todas aquellas en las que el tronco, se mueve o desliza sobre la pierna porque, como vamos a ver en el vídeo, una sensación de deslizamiento por un lado y de absorción por otro, se combinan para ejecutar muchas de las Asanas más importantes y practicadas.

Veremos como [Adho Mukha Svanasana](#), [Uttanasana](#) o incluso [Parighasana](#) y [Utthita Trikonasana](#) se benefician de este gesto que luego, cuando lo hayamos integrado en nuestra práctica de Yoga, querremos contarle a todo el mundo para que mejoren.

Profundizando

Fíjate que al inclinarnos en Parighasana, al colar la ingle el tronco, este puede curvarse y encogerse o 'resbalar' por el costado para que el costado que baja se estire.

De esta forma pasaremos del clásico Parighasana 'con chepa' en uno de los costados, al acceso de estiramiento de ambos lados por igual.





Te dejo un vídeo más abajo que aclara cómo trabajar con precisión este movimiento.

La idea es practicarlo con diferentes elementos para ir despertando la zona y que se vaya colando cada vez más ese espacio que nos va a permitir movernos de una manera diferente.

Cambia tanto hacerlo así, que es increíble por su sencillez.

Una manta, las manos e incluso una silla en diferentes flexiones o incluso lateralizaciones o inclinaciones, puede ayudarnos a comprender este gesto.

Así, con la misma flexibilidad de piernas, llegaremos más allá y de una manera más precisa que antes.

Beneficios:

- El beneficio principal es que la gestión de muchas de las posturas de flexión e inclinación va a cambiar y vamos a poder realizarlas desde otra perspectiva.
- Cuando podamos ajustar de esta manera la relación entre la pelvis, las piernas y el tronco nuestra práctica cambiará y podremos acceder de una manera más clara a estas tres zonas.
- Tenemos que darnos cuenta, como menciono en el vídeo, que no teniendo que ver con la flexibilidad, nos permite un mayor acceso a la movilidad.
- Pruébalo de distintas maneras (cinturón, anta e incluso una silla) y con varias posturas (flexión, inclinación) y verás que notarás como, poco a poco, ese espacio orgánico aparece.

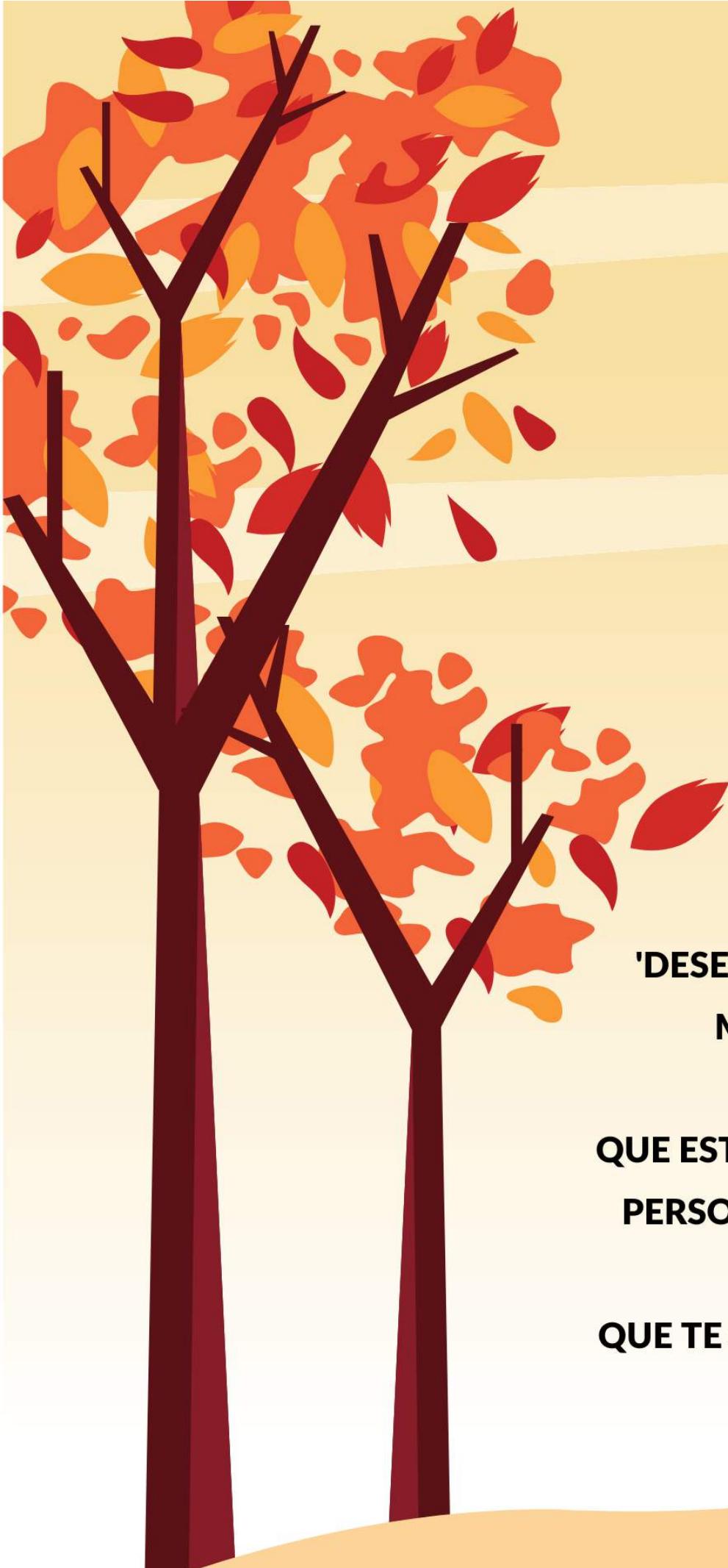


[Pincha aquí para ver el vídeo](#)

ESPERO QUE ME SIGAS ACOMPAÑANDO EN ESTE HUMILDE VIAJE DE YOGA

¡Hasta el próximo número!





**'DESEO QUE TENGAS
MÁS SALUD**

**QUE ESTÉS CERCA DE LAS
PERSONAS QUE AMAS**

**QUE TE SIENTAS SEGURO
Y EN PAZ'**