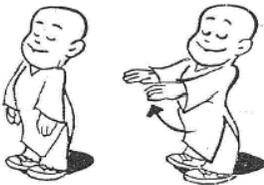


## LOS DIEZ MOVIMIENTOS CONSCIENTES por Thich Nhat Hanh <https://grego.es/?p=6043>

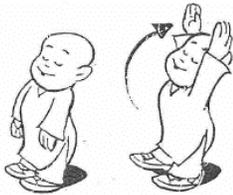
Hay una manera de moverse que es impensada, inconsciente y dormida y otra forma que es consciente, en la que uno se da cuenta de su propio cuerpo y del presente. La consciencia en el movimiento es un pilar fundamental de la meditación zen y de la vida espiritual.

Antes de empezar, puedes hacer unos ejercicios de calentamiento suave: gira la cabeza en todos los sentidos, mueve el cuerpo suavemente... Los diez ejercicios hay que hacerlos despacio, siguiendo el ritmo de tu inspiración y espiración. Durante los ejercicios busca la respiración abdominal: al inspirar el vientre avanza, al espirar retrocede. La respiración final es diferente.

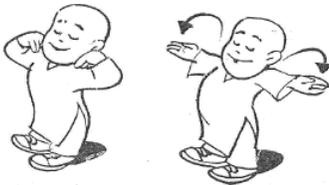
Primero repite cada ejercicio varias veces según tu capacidad. Cuando hayas acabado los diez, vuelve a realizarlos desde el principio una sola vez, uniendo un ejercicio con otro de manera fluida, relajada. Y recuerda, sobre todo... ¡disfruta! Posición de inicio. Las piernas separadas a la altura de los hombros, las rodillas algo flojas, no rígidas. Inspira y espira varias veces concentrándote en la respiración.



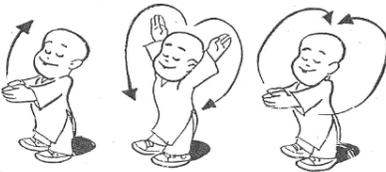
1. Extiende ambos brazos, con las palmas hacia abajo, hasta la altura de los hombros; luego bájalos. Al alzar inspira, al llegar a la altura de los hombros estira los brazos hacia adelante, como queriendo tocar algo, y al descender espira.



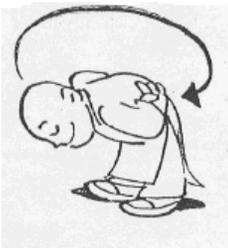
2. Alza ambos brazos hasta el cielo, con las palmas mirándose la una a la otra. Al alzar inspira, cuando llegues arriba estira los brazos desde los hombros hacia el cielo, al bajar espira.



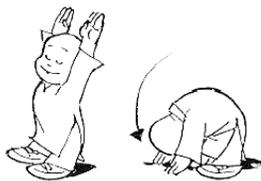
3. El loto que se abre. Pon la punta de los dedos sobre los hombros. Inspira abriendo los brazos hacia los lados, abriendo tu caja torácica; espira trayendo de nuevo los dedos sobre los hombros.



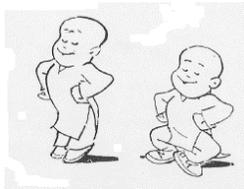
4. Imagina que tienes pinceles en las manos y que pintas grandes círculos laterales. Haz los círculos primero en un sentido, luego en el otro. Inspira cuando eleves los brazos, espira al bajarlos. Acompaña el movimiento con estiramiento.



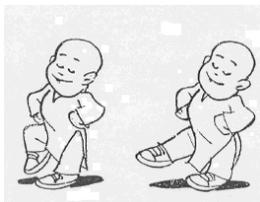
5. Gira el tronco primero hacia un lado y luego hacia el otro. Nota cómo se va estirando el cuerpo, siente cómo cambia el peso de una pierna a otra. Inspira al hacer el medio giro por atrás, espira al hacer el medio giro por delante.



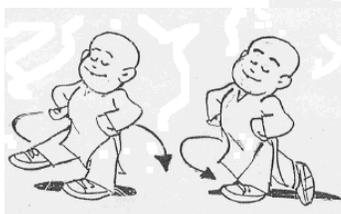
6. Agáchate hacia el suelo como para coger algo. Las rodillas deben estar flojas, la cabeza suelta. Haz con las manos el gesto de coger algo pesado. Levántalo hasta la altura del rostro, y empujalo hacia el cielo. Baja las manos hasta el rostro y dóblate de nuevo como para recoger algo del suelo. La respiración es como sigue: desde abajo inspira hasta que las manos llegan a la altura de la cara, y desde ahí hasta que las llevas al cielo espiras, empujando hacia el cielo. Vacía tus pulmones arriba. Coge aire mientras bajas los brazos hasta la cara, y de ahí hasta el suelo espira hasta vaciarte cuando estés agachado.



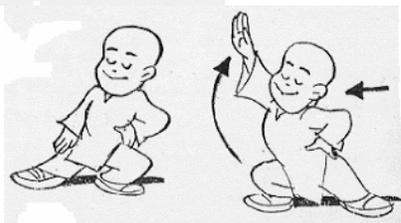
7. Junta los talones y pon los pies en V. Con las manos en la cintura, ponte de puntillas y, sin bajar los talones, intenta plegar las rodillas. Sube de nuevo y sin bajar los talones vuelve a plegar las rodillas. La espalda debe permanecer recta y sin tensión. No hace falta bajar hasta los talones, cada cual bajará según su capacidad, pero es importante que la espalda esté derecha. Espira al bajar, inspira al subir.



8. Eleva una rodilla lo más posible manteniéndote firme sobre el otro pie. Extiende el pie hacia adelante como si señalaras hacia algo. Vuelve a elevar la rodilla y baja el pie hasta el suelo. Repite con cada pierna antes de cambiar. Inspira al elevar, espira al estirar.



9. Haz círculos con la pierna estirada. Inspira en la primera mitad del círculo, espira en la segunda mitad. Nota todo el trabajo que se realiza en espalda, glúteos y pierna. Haz primero varios círculos con una pierna, luego cambia a la otra pierna. Después haz círculos en el sentido contrario.



10. Da un paso amplio hacia un costado, cuidando que el pie que avanza mire hacia delante y que el pie de atrás esté orientado en un ángulo de 45º hacia delante. Dobra la rodilla extendiendo el brazo del mismo lado hacia el cielo. Retrocede a la posición inicial. Inspira al extender, espira al recoger. En este ejercicio se estira todo el costado.

## **REPOSO**

Haz diez respiraciones con la parte alta del pecho. Nota que al inspirar el vientre retrocede y avanza al espirar. De esta manera empujamos la energía hacia el suelo.

**VIDEOS:** <https://momentopresentemomentomaravilloso.blogspot.com/2009/08/movimientos-videos.html>