

YOGAGRAPHICS

Ejercicios visuales para relajar la mente
y encontrar el equilibrio interior



ESPASA

© Espasa Libros, S.L., sociedad unipersonal., 2015
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

© Yogagraphics Cercle, 2015

Diseño de Lucía de los Santos

Primera edición: octubre de 2015
ISBN: 978-84-670-4588-8

Depósito legal: B. 17.828-2015
Impreso por Huertas Industrias Gráficas, S. A.
Impreso en España — *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

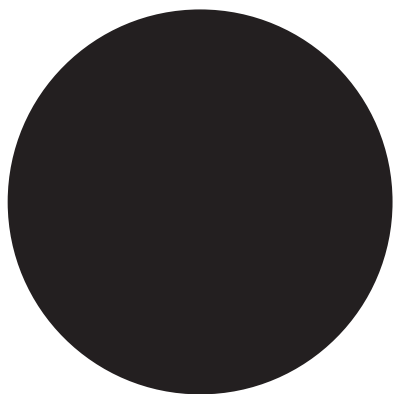
YOGAGRAPHICS

¿EM

PEZA

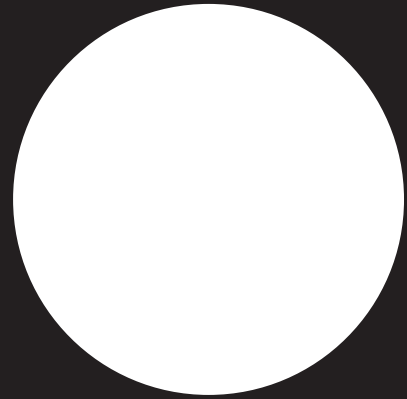
MOS?





RESPIRACIÓN GEOMÉTRICA

Llena tus pulmones concentrando tu atención en el círculo negro. Recorre la distancia visual entre los círculos, lentamente, y expulsa el aire concentrándote en el círculo blanco.



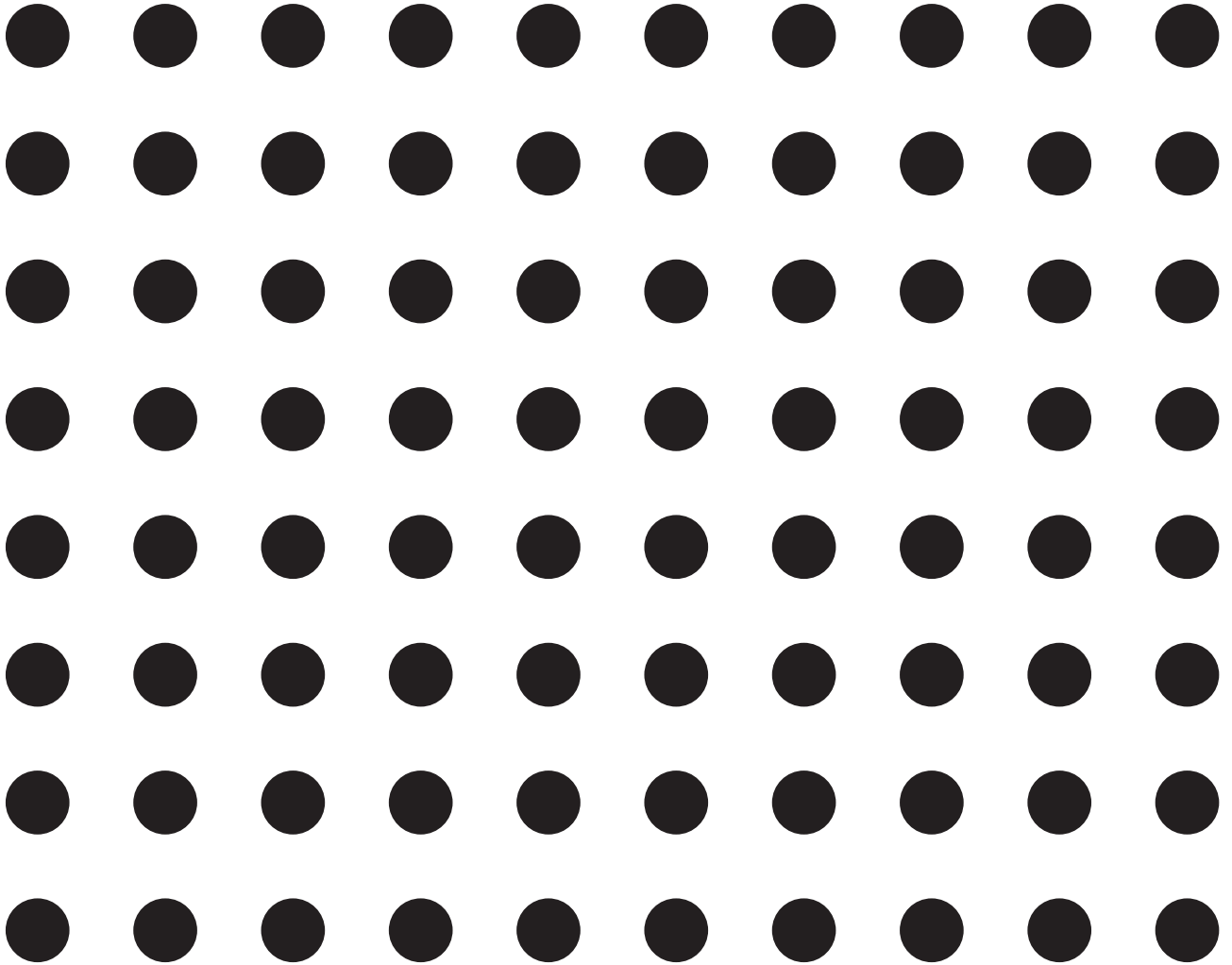
Tiempo aproximado:
5 minutos.



REVERENCIA DEL DÍA

Ponte en pie y deja el libro en el suelo, justo delante de las puntas de tus pies. Lentamente, sin doblar las rodillas, toca la X con los dedos de tus manos. Levántate poco a poco sin perder la X de vista. Una vez vuelvas a la posición inicial, mira al infinito, inspira y espira profundamente.

Repite el ejercicio 10 veces, sin prisas.



EL AIRE DE LOS CÍRCULOS

Inspira por la nariz profundamente, como si tomaras el aire del centro de los círculos. Suelta el aire por la boca, despacio, como si volvieras a dejar el aire en su sitio. Empieza por el margen superior izquierdo y completa todas las líneas hasta el final de la secuencia.

Completa la figura y repite el ejercicio 5 veces.

01

02

03

04

05

LA LISTA SILENCIOSA DE LA GRATITUD

Recorre los números y las líneas dando las gracias por todo lo positivo que te haya ocurrido a lo largo del día. Hazlo sin reflexionar. Una vez termines, repasa mentalmente tu lista silenciosa y rememora esas cosas por las que acabas de dar las gracias.

06

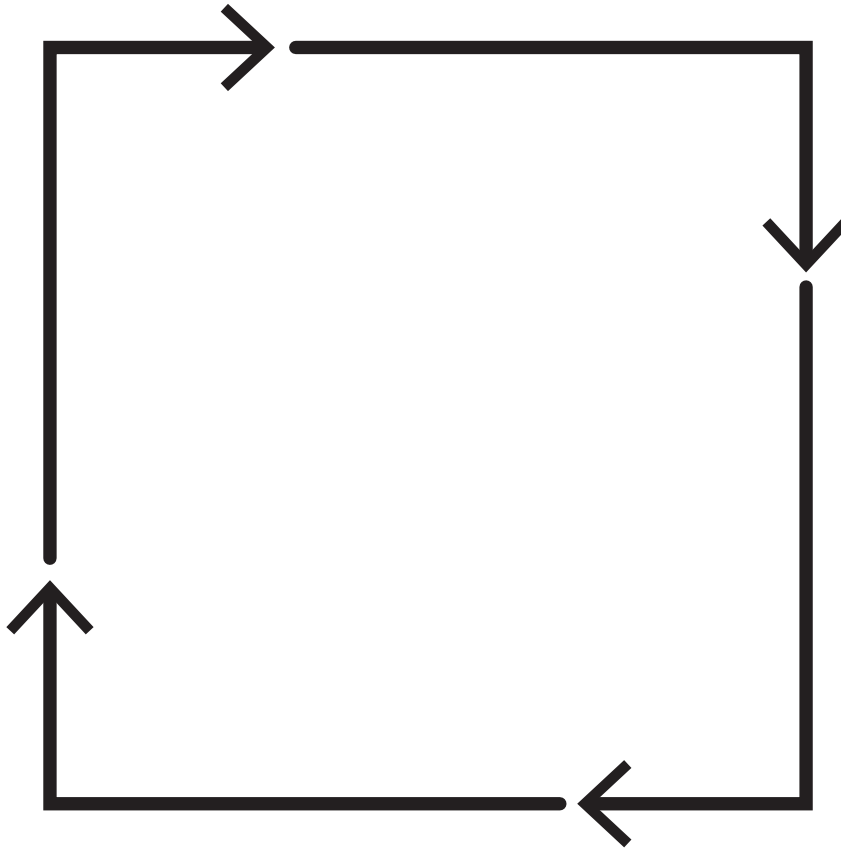
07

08

09

10

Tiempo aproximado:
5 minutos.

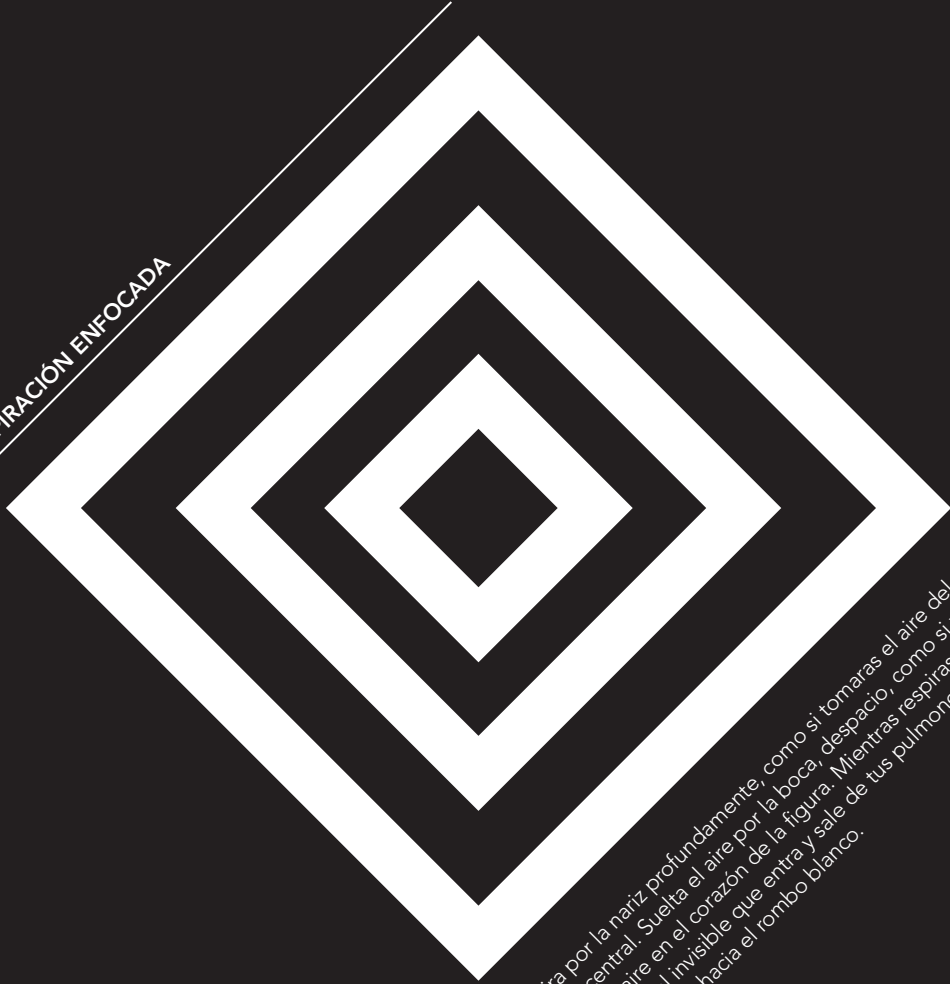


RESPIRACIÓN DE FUEGO

También conocida como *sama vritti pranayama*, en este ejercicio debes empezar recorriendo la figura desde la parte inferior izquierda y ascendiendo por la línea vertical mientras inspiras. Luego, retén el aire en los pulmones durante la línea horizontal para expulsarlo lentamente mientras bajas la mirada por el cuadrado. En la base de la figura retén en vacío, es decir, sin aire en los pulmones.

Repite la respiración cuadrada durante 4 minutos.

RESPIRACIÓN ENFOCADA



Inspira por la nariz profundamente, como si tomaras el aire del rombo central. Suelta el aire por la boca, despacio, como si volvieras a dejar el aire en el corazón de la figura. Mientras respiras, piensa en ese caudal invisible que entra y sale de tus pulmones y orientalo hacia el centro, hacia el rombo blanco.

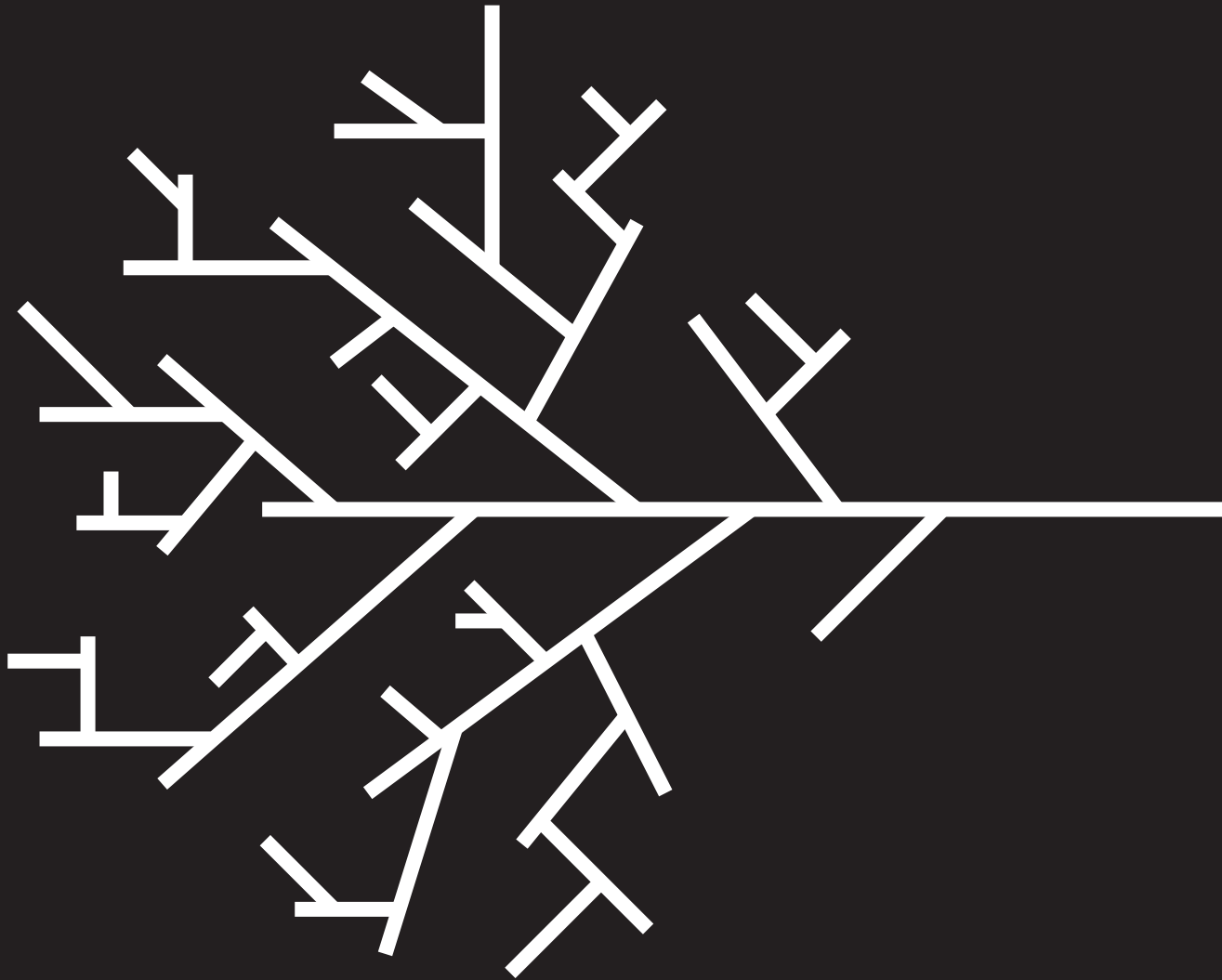


TRANSFORMACIÓN DE CONTRASTE

En este ejercicio de contraste debes concentrarte primero en el rectángulo negro y pensar en aquellas cosas negativas que te han pasado durante el día, para luego centrarte en el rectángulo blanco y reflexionar sobre cómo podrías haberlas convertido en experiencias positivas para ti y para los seres queridos que te rodean.

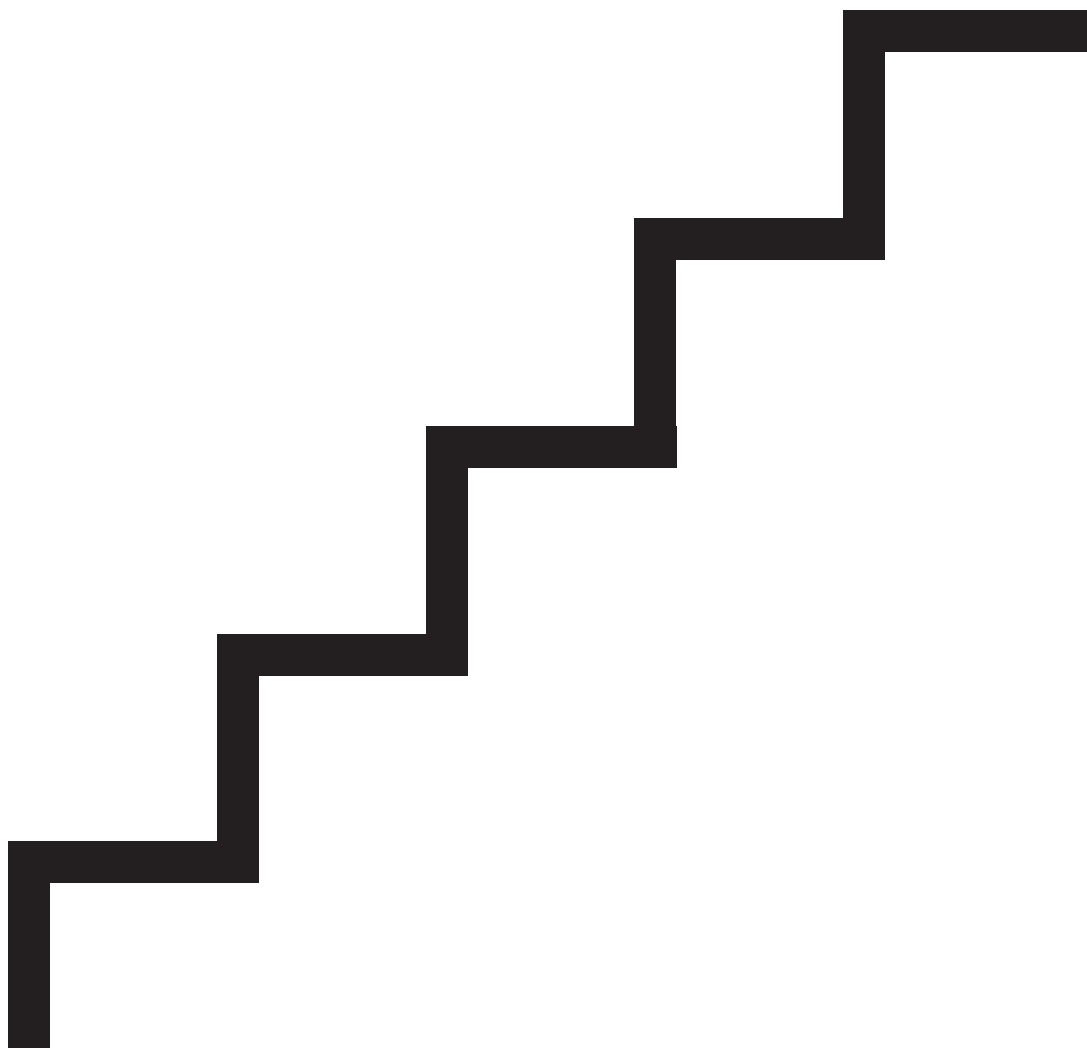


Tiempo aproximado:
7 minutos.



EL ÁRBOL DE LOS SUEÑOS OLVIDADOS

Concéntrate en encontrar dentro de ti un sueño olvidado, tal vez de tu infancia, ése será el tronco. Recorre un camino de ramas parándote en aquellos puntos que crees que te han alejado de tu sueño. Una vez termines, recorre el mismo camino de ramas de forma descendente, pensando en cómo, desde «ahora», vas a acercarte a tu sueño. Quédate en el tronco visualizando cómo vives en medio de tu sueño.



LA ESCALERA DE LA INSPIRACIÓN

Dirige tu mirada hacia la parte baja de la escalera y avanza hacia arriba. Inspira en las líneas verticales y espira lentamente el aire en las partes horizontales. Sube, peldaño a peldaño, hasta llegar a lo alto de la escalera. Luego, desciende del mismo modo, inspirando en las líneas verticales y espirando en las horizontales.

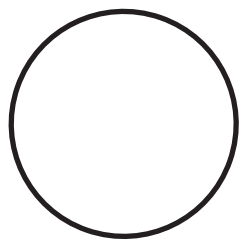
Sube y baja las escaleras 10 veces.

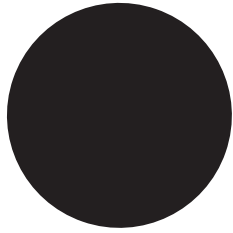


LABERINTO DE CRETA

Ésta es una representación gráfica del laberinto de Creta, donde Teseo tuvo que enfrentarse al minotauro. Tú, «ahora», debes entrar en el laberinto. Apoya el dedo índice de tu mano rectora (según seas diestro o zurdo) justo en la entrada. Sigue el camino hasta estar en el centro del laberinto. Una vez ahí, deshaz el camino hasta la salida. Durante el recorrido, déjate llevar por el torrente laberíntico de tus pensamientos. Una vez fuera del laberinto, reflexiona en lo que has sentido, sin juzgar ni intentar cambiarlo. Todo laberinto es un proceso de autoconocimiento.

Disfruta del camino
a tu ritmo.





ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Coge el libro con las dos manos, extendiendo bien los brazos, y haz el recorrido visual de arriba abajo y de abajo arriba moviendo lentamente el cuello, marcando una diagonal. Trata de llegar hasta el límite de la movilidad del cuello pero sin forzar. Es un estiramiento sencillo que te liberará de las tensiones.

AHORA

Coge el libro con las dos manos, extiende los brazos y concéntrate en el «ahora». Qué sientes «ahora». Cómo respiras «ahora». Qué estás viviendo «ahora». En este preciso instante, único e irrepetible, solamente estás tú y el «ahora».

ORRA

Disfrútalo durante
7 minutos.