

YOGA DE POLARIDAD

Un sistema único de ejercicios eficaces para conservar la salud y para el alivio del estrés, consta de posturas, movimientos, respiración, sonidos y meditación que **ayudan a liberar** la energía bloqueada y **a aliviar la tensión en todas sus formas, permitiendo que la energía vital fluya libremente para que puedas estar en armonía contigo mismo y tu entorno.** Faculta al individuo para participar activamente en la transformación positiva de su propia salud. Las posturas son fáciles de realizar y requieren un mínimo esfuerzo o tiempo, sin embargo ofrecen grandes beneficios a personas de todas las edades.

Estos ejercicios conciernen a la mente y el cuerpo. Los objetivos no son sólo físicos, sino los efectos integrados del equilibrio cuerpo-mente-espíritu.

Fuentes

Estas posturas y ejercicios tienen muchos orígenes diferentes. Representan una síntesis de artes y técnicas antiguas y modernas de oriente y occidente.

La fuente principal es el trabajo pionero del Dr. Randolph Stone (1890-1981), padre de la Terapia de Polaridad, creó estas posturas de yoga después de viajar y estudiar muchas culturas y ser testigo de los efectos de su práctica en su propia salud.

La fuente profunda de estos ejercicios son las tradiciones antiguas del yoga y el ayurveda de la India y el doin, el tai chí y otras artes marciales en el Lejano Oriente.

El Yoga de Polaridad facilita el acceso a estas disciplinas al reunir algunos movimientos sencillos y posturas simples y básicas que cualquiera puede hacer de manera sencilla y segura.

Otras fuentes modernas del yoga de polaridad son los ejercicios de la Kinesiología Educativa, de la Terapia Craneosacra, el Acu-yoga, la Bioenergética, Feldenkrais...

La Energía

La energía es la verdadera sustancia que está detrás de las apariencias de materia y forma.

La vida es movimiento. El movimiento, el ejercicio físico, acelera el proceso del flujo de energías sutiles. cuando una persona se siente cansada, inquieta o no puede relajarse, es porque las corrientes de energía del cuerpo no están funcionando correctamente. Las restricciones o bloqueos energéticos se producen precisamente a causa de nuestra creciente inactividad física. Cuanto más grande es la congestión de la energía, mayor es la sensación de agotamiento. La falta de movimiento produce rigidez tanto física como mental. Las articulaciones se vuelven poco flexibles y dolorosas, y los tejidos y vísceras acumulan toxinas.

Los ejercicios de **yoga de polaridad** nos ayudan en primer lugar a hacernos más conscientes de esta energía que está siempre ahí. Y una vez sensibilizados, a poder equilibrar esta energía con ejercicios que la estimulen, la potencien o la aquieten según nuestras necesidades personales.

La energía se mueve según **tres principios**: pulsa hacia fuera, pulsa hacia dentro y descansa, siguiendo un flujo constante.

El mundo se despliega en estadios de creciente densidad, desde lo ligero y sutil a lo pesado y denso, en cinco niveles de vibración o **cinco elementos**: espacio, gas, calor, líquidos y sólidos (Éter, Aire, Fuego, Agua y Tierra).

Haciendo uso de estos tres principios y cinco elementos, los ejercicios de polaridad abren rutas para la energía.

La Práctica.Experimentando una sesión de yoga de polaridad

Estas posturas pueden ser hechas de manera fácil y eficaz a cualquier hora del día. Se hace hincapié en la calidad más que cantidad.

Lo mejor es usar ropa holgada, principalmente de fibras naturales para permitir que las energías y el cuerpo se muevan con facilidad. Se recomienda calentar los músculos con un poco de estiramiento antes de hacer las posturas. Para algunas de las posturas es posible utilizar un taburete o una silla dependiendo de tu nivel de salud.

El trabajo consiste en:

- actuar sobre los tres ejes de movimiento corporal, su relación con los dos hemisferios cerebrales y el sistema nervioso.
- Estimular por el movimiento corporal los centros energéticos llamados chakras.
- Reflexología, en cada sesión se trata una determinada zona.
- Activar con posturas determinadas los elementos Éter, Fuego, Aire, Agua y Tierra.

Se ejercita un elemento en particular mediante la estimulación de las zonas del cuerpo en relación con ese elemento, y también mediante el uso de una calidad de movimiento relacionado con ese elemento. Por ejemplo, los ejercicios del elemento Tierra tienden a ser de posturas estáticas estables en el suelo, sin movimientos rápidos. Por el contrario, los ejercicios de aire tienden a ser de movimiento rápido y divertido, estimulando el chakra del corazón y las cualidades de gozo y alegría. Algunos de los ejercicios son relajantes, mientras que otros son vigorizantes. A medida que avanzas a través de cada ejercicio, se te invita a ir hacia dentro, conectarte y tomar conciencia de la energía en el cuerpo.

Las clases tienden a ser vivaces y divertidas

La sala polivalente de **El Centre** tiene capacidad para unas 10 personas. Adaptamos cada sesión a las posibilidades y condición física de cada participante, sus habilidades y objetivos.

Las cuclillas

La postura básica del Yoga de Polaridad es la postura en “cuclillas”. Según el *Dr. Stone* está basada en la posición natural del cuerpo durante el periodo de gestación, produciendo excelentes resultados para mantener y restablecer el flujo de la corriente energética, factor fundamental de la salud y la belleza. La posición de cuclillas coloca a los campos de energía, uno tras otro, en un estado de receptividad para el flujo de las ondas de energía, con su tensión activa y reactiva.

Éstos son algunos de los muchos beneficios:

- Liberación de gases, especialmente bueno para el estreñimiento y problemas digestivos
- Aumenta el oxígeno en el cuerpo creando más vitalidad.
- Libera la tensión mental y emocional
- Mejora el flujo de energía, vigoriza el cuerpo
- Abre y alarga la pelvis y la columna vertebral
- Previene problemas de espalda
- Tonifica los músculos de las piernas y las nalgas
- Relaja y promueve la calma interior y un sentido de bienestar

Las contraindicaciones de cualquier postura en cuclillas son rodillas débiles o venas varicosas. En estos casos, use un taburete / silla para el soporte adecuado.

Otras posturas y ejercicios.

Pirámide, tijeras de piernas tumbado, respiración ha lado a lado, remo, liberación del diafragma, leñador, auto masaje, equilibrios motor y sensorial, el antiguo sabio, marcha cruzada, etc....



Y sabiendo la gran fuerza que posee el sonido a la hora de liberar bloqueos energéticos, se utiliza para acompañar ciertos ejercicios. La respiración y el sonido son muy importantes para la eficacia de estas posturas. Como la investigación ha demostrado, el sonido tiene una vibración. Esta vibración creada por algunos sonidos como HA u OM usado en algunas de estas posturas despeja bloqueos en nuestro sistema.

Todos estos ejercicios son muy energéticos y, como toda forma de movimiento, han de ser seguidos por un periodo de descanso y equilibrio, por lo que los ejercicios relajantes y sedantes, forman parte importante del Yoga de Polaridad.

Efectos y Beneficios

Los ejercicios del Yoga de Polaridad suponen una autoayuda enfocada al equilibrio energético.

Trabajan liberando las sutiles corrientes energéticas de los cinco elementos, mejorando la estructura ósea y muscular, liberando los bloqueos orgánicos, reequilibrando el sistema nervioso y soltando las tensiones musculares y emocionales.

Se pretende conseguir una mayor autoconciencia de las tensiones y bloqueos para facilitar la expresión emocional a través del cuerpo y la voz

Las posturas del Yoga de Polaridad son sencillas pero eficaces, para aliviar ciertos desequilibrios en nuestro sistema. Ya se trate de un dolor de cabeza, dolor de estómago, insomnio, estrés, ansiedad y / o un deseo de tranquilidad, paz, renovación; estas posturas traen armonía al cuerpo. Podrás conseguir: relajación, flexibilidad, mejorar tu tono muscular y en consecuencia armonía y bienestar.

El efecto inmediato de cada sesión es apreciable, no tienes que esperar meses a sentir sus efectos. Con una sesión semanal durante el curso (septiembre a julio) los resultados son evidentes: ganas equilibrio energético, vigor, relajación y una mayor conciencia corporal

Los ejercicios pueden producir resultados asombrosos, incluso si se hace sólo unos minutos al día.

Referencias

CONSTRUYENDO LA SALUD, Randolph Stone, Edit. Paidós, 1992

"TERAPIA DE POLARIDAD, OBRAS COMPLETAS" Randolph Stone, 2007, Escuela de Misterios Ediciones, S.L.

TERAPIA DE POLARIDAD, **EJERCICIOS ENERGETICOS**. Muller, Mary Luise; Chitty, John Muller. 2005. Ediciones Gaia

Más información

Para obtener más información visita nuestra página web. www.justinoportillo.com o contacta con nosotros a los teléfonos 93 732 25 57 / 667 93 18 15 o a info@justinoportillo.com