

## Los ejercicios de los meridianos (según Shizuto Masunaga)

Los siguientes ejercicios son muy fáciles pero muy muy efectivos. Se pueden hacer en cualquier fase del día - también antes de dormir. Estos ejercicios son 6 ejercicios básicos que trabajan todos los meridianos de la Medicina China Tradicional. Cada ejercicio trabaja un meridiano de un órgano clasificado Yin y un órgano clasificado Yang. Los 2 siempre son parejas que también están adjudicados al mismo elemento.

Los ejercicios trabajan los elementos y los órganos en el ciclo del reloj de los órganos.

Aunque los ejercicios no son deducidos del Yoga es muy muy importante respirar bien (por la nariz hacia el abdomen - el Dantian) y cuidar nuestros límites en cada ejercicio. No es importante que nos podamos estirar mucho sino sentir cada ejercicio y mirar el desarrollo si les hacemos regularmente.

Algo más sobre la respiración:

Cuando inspiras imagínate que todo tu cuerpo se llena con aire como un globo. Para un momento y cuando viene el reflejo expira tranquilamente. Haz cada ejercicio por 5-7 respiraciones.

### Primer ejercicio - Pulmon/Intestino Grueso (Metal)



Estas de pie, con las piernas un poco abiertas (en el ancho de la cadera), los brazos al lado del cuerpo.

Cruza los pulgares de las manos. Los otros dedos están largos, los índices se tocan. Inspira y con la expiración flexiónate suavemente hacia adelante. Tira los brazos hacia arriba, sin fuerza.

Respira 5-7 veces en esta posición. Sienta el estiramiento de los hombros, la apertura del pecho. Intenta relajar un poco más en cada respiración.

Levántate con la inspiración y sienta el cuerpo y la respiración después de este primer ejercicio.

Estiramos los meridianos del pulmón y del intestino grueso que son adjudicados al elemento metal. Este ejercicio ayuda mucho a liberar energía bloqueada allí.

## Segundo ejercicio - Bazo/Estomago (Tierra)

Sientate encima de tus talones. Las rodillas estan un poco abiertas (10 centimetros) y los muslos en paralelo.

Ahora pones las manos encima de las plantas, los codos en el suelo y suavemente mueves el tronco hacia atras hasta el punto que se siente bien (especialmente para las rodillas y las espalda baja).



Lo mas importante en este ejercicio es sentir un estiramiento en los muslos y el ingle. Allí encontramos los meridianos del bazo y estomago.

**NO ES IMPORTANTE PONERNOS HASTA EL PUNTO EN EL IMAGEN!! Esto ya es mucho para la mayoria de la gente!!**

Respira 5-7 veces y ponte suavemente un momento en la posicion del niño - el culo encima de los talones, con los brazos hacia delante y el frente en el suelo.

## Tercer ejercicio - Corazon/Intestino delgado (Fuego)

Para este ejercicio sientate con las piernas flexionadas y las plantas conectadas (como si quieres hacer la mariposa - un ejercicio en el Yoga). Las rodillas caen suavemente hacia afuera.



Junta las manos alrededor de los pies con los dedos de las manos cruzados. El dedo meñique esta debajo de los pies (Allí empieza el meridiano del intestino delgado y termina lo del corazon).

Con la siguiente expiración flexionate hacia delante intentando acercar los codos hacia el suelo. Intenta que la espalda baja sigue estar recta.

Respira 5-7 veces. Sienta lo que pasa en el cuerpo cuando respiras profundamente y relajate.

#### Cuarto ejercicio - Riñones/Vejiga (Agua)

Este ejercicio es muy conocido aunque tal vez no en el sentido de estirar nuestros meridianos y así liberar energía bloqueada en esta zona del cuerpo.

El ejercicio para los riñones y la vejiga y así para nuestra fuerza básica, nuestro sistema inmunológico y nuestro poder de fluir y dejar es la **FLEXION HACIA DELANTE**.

Sientate con las piernas largas, juntas. Tira los dedos hacia el cuerpo y los talones hacia delante.



Levanta los brazos con la inspiración y con la expiración flexionate hacia delante desde el ombligo, con espalda recta (especialmente la parte baja de la espalda). Cuando no puedes bajarte más simplemente relaja los brazos y la cabeza. No es importante que las manos toquen los dedos de los pies - pueden quedarse tranquilamente en cualquier sitio de las piernas.

Lo más importante es sentir el estiramiento para 5-7 respiraciones.

**IMPORTANTE:** No se debe sentir dolor. Si sientes esto te has flexionado demasiado. Haz el ejercicio de nuevo más suave - solo hasta el punto que todavía se siente bien.

**Consejo para gente muy flexible:** Si llegas sin problemas con los dedos de las manos hasta los dedos de los pies y hasta las plantas puedes intentar tocar el punto 1 del meridiano de los riñones - que más o menos se encuentra debajo del juanete en el centro de las plantas.

#### Quinto ejercicio - Pericardio/Triple calentador (Fuego)

El inicio es parecido al ejercicio tercero - para Corazón/Intestino delgado (que también son fuego).

Sientate ahora con las piernas cruzadas. Las rodillas suavemente caen hacia fuera.



Cruza los brazos y pon las manos sobre las rodillas. Inspira y con la expiración muevete hacia delante, suavemente. Tal vez los codos tocas el suelo.

Los hombros se abren, el culo sigue sentado en el suelo. La cabeza está relajada.

Respira 5-7 veces y levántate otra vez.

## Sexto ejercicio - Hígado/Vesícula (Madera)



El último ejercicio es muy importante en nuestra sociedad. Con el estrés que casi todos tenemos se bloquea la energía especialmente de estos dos meridianos - el hígado y la vesícula, los órganos del elemento madera, asociado también con la energía de la primavera.

Este ejercicio hacemos para 3-4 respiraciones hacia cada lado.

Para este ejercicio sientate con la espalda recta y abre las piernas lo más posible para ti. Levanta los brazos, junta los dedos de las manos con las palmas hacia el cielo.

1. Gira el cuerpo hacia la izquierda (con el tronco hacia el muslo de la pierna izquierda) pero flexionate hacia la derecha con una expiración. Ahora tienes que sentir un estiramiento en el lado izquierdo del cuerpo. Intentar respirar hacia la tensión que sientes. Tal vez con la expiración puedes relajarlo un poco.

2. Levantate hacia el centro y haz lo mismo hacia la otra dirección.



Ahora para terminar estirate otra vez hacia delante con las piernas abiertas y los dedos de las manos cruzados. Las palmas muestran hacia afuera.

Este ejercicio especialmente estira el parte interior de las piernas y así el meridiano del hígado.

## Relajación

Para terminar relajate un momento - tumbate, las piernas un poco abiertas, brazos al lado del cuerpo, palmas hacia arriba, cara hacia arriba. Respira tranquilamente y siente tu cuerpo. Como estas ahora? Como se siente la respiración? Se ha cambiado algo?

¡Mucho éxito con los ejercicios!

Ivonne Pannier  
Naturopata y Profesora de Yoga