

A person is shown in a dark room, possibly a bedroom, with their arms raised in a gesture of openness or surrender. The person is silhouetted against a light-colored wall, and their shadow is cast onto the wall behind them. The room contains a bed with a dark wooden headboard and a light-colored pillow. The overall mood is serene and contemplative.

Danza Tántrica

Despertá la Energía Yin

🌀 Luciana Orit

Ejercicios para explorar la energía Yin en hombres y mujeres desde el movimiento

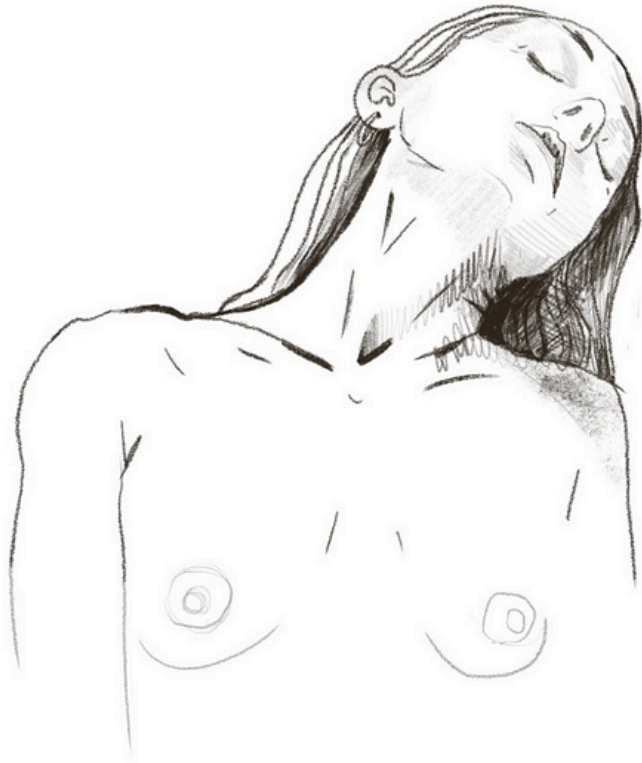
El Movimiento yin es una práctica tántrica que trabaja la energía femenina presente tanto en hombres como en mujeres. Nos conecta con cualidades como la entrega, la paciencia, la suavidad, la fluidez, la flexibilidad y la capacidad de recibir. En las mujeres, esta práctica nutre su naturaleza profunda, y en los hombres suaviza la rigidez física y mental, ayudando a liberar estrés y a conectar con lo inconsciente.

Esta práctica pertenece al aspecto yin: se trata de soltar, fluir, abrirse y sentir, más que de controlar o forzar. No siempre es el momento adecuado para ella: si una persona tiene mucho enojo o tensión acumulada, primero puede necesitar prácticas más yang, como correr, boxear o artes marciales. Cuando el cuerpo y la mente están listos para entregarse, el Movimiento del Eros se convierte en una medicina que libera tensiones profundas en el cuello, los hombros, el pecho, la cintura y, especialmente, en la cadera, donde se alojan miedos, deseos reprimidos y memorias de supervivencia.

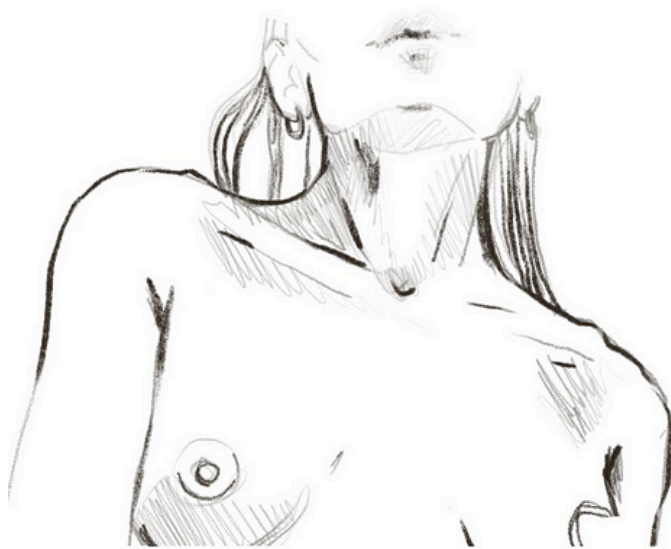
El objetivo no es hacer “ejercicios”, sino despertar la conciencia a través del cuerpo. La respiración es por la boca, acompañada de sonido, y el movimiento es lento, circular y ondulante, para permitir que cada fibra, músculo y fascia se abra. Lo importante no es cuánto nos movemos, sino cuánto podemos sentir. El cuerpo refleja la mente: si vivimos en rigidez y linealidad, nuestros movimientos lo muestran. Al practicar la fluidez corporal, también abrimos más flexibilidad mental, emocional y creativa.

(3) Práctica del movimiento yin

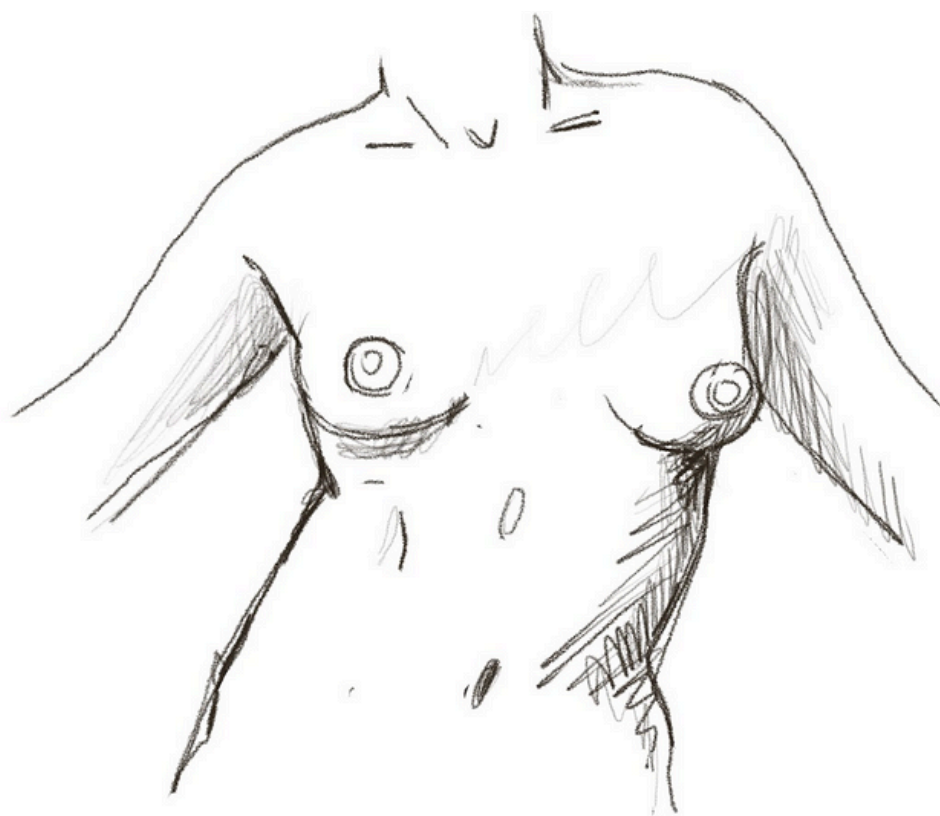
La secuencia comienza con la activación de la energía a través de la respiración y el sonido, y luego se recorre el cuerpo por partes: primero hacemos circular el cuello lentamente hacia un lado varias veces y luego hacia el otro. Luego de cada movimiento en ambos sentidos, nos quedamos sintiendo el movimiento de energía. Podemos permanecer entre 5, 8 o 10 minutos entre las dos partes.



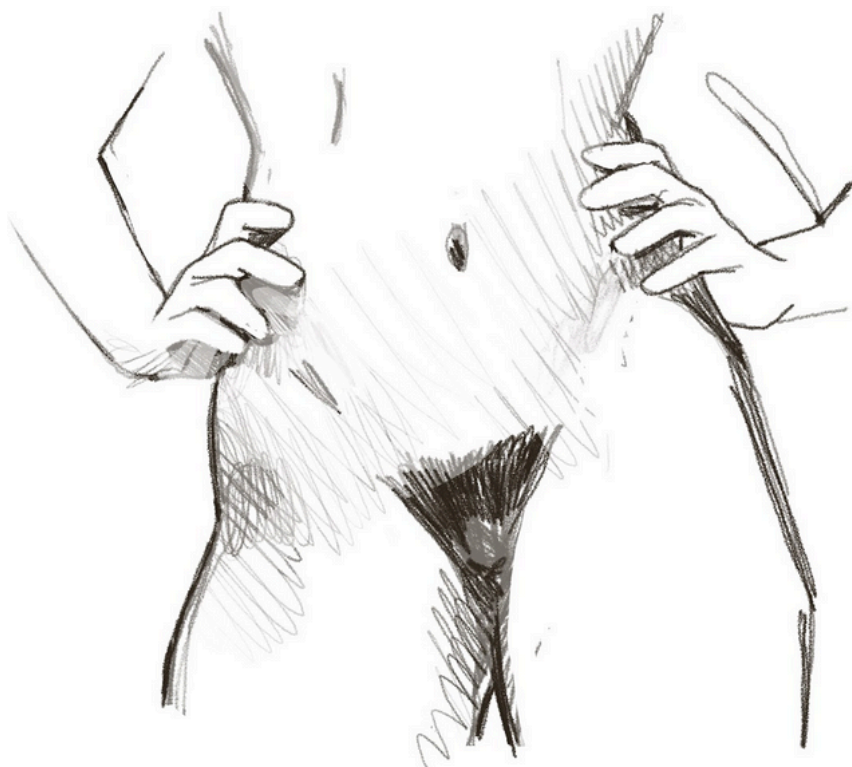
Seguimos con los hombros, moviéndolos hacia adelante y hacia atrás, sintiendo cómo también se mueve la energía en el pecho y se abren todos los hombros.



Luego trabajamos el pecho con movimientos suaves y circulares: primero hacia un lado durante unos momentos y luego hacia el otro. Recuerda quedarte sintiendo la vibración con los ojos cerrados al terminar.



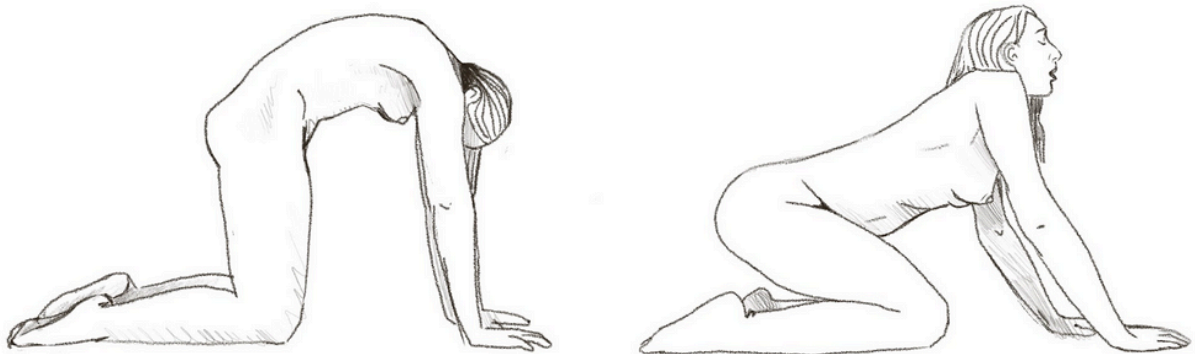
Ahora le toca a las caderas, permaneciendo al menos unos minutos en cada exploración.



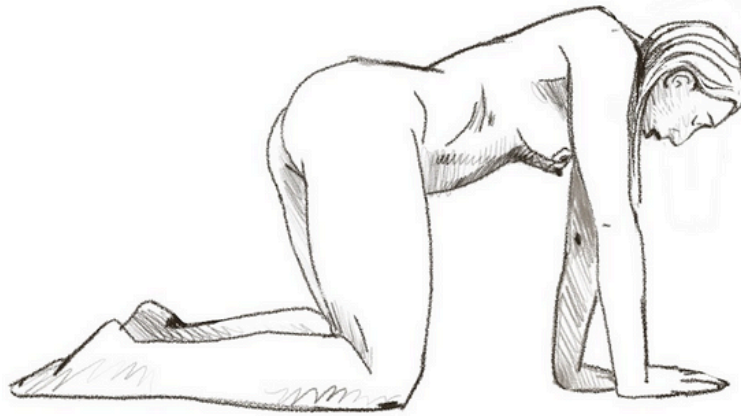
Luego se integran todas las zonas: cuello, hombros, pecho y caderas.



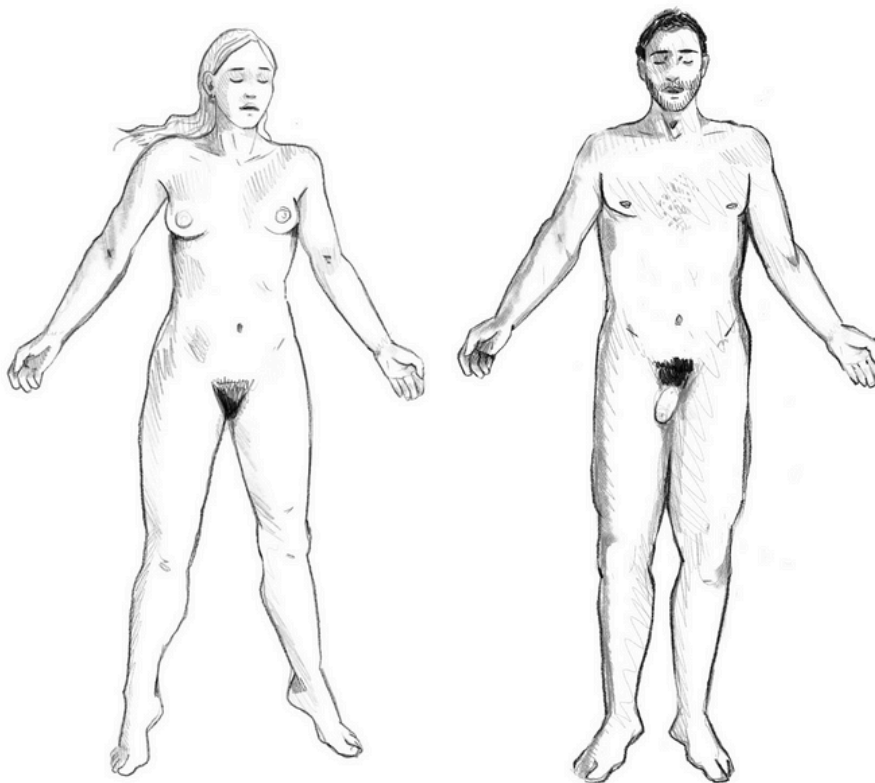
Se continúa en postura de cuatro apoyos en el suelo, realizando el “gato contento” y el “gato enojado”, como en el estiramiento de yoga.



Después pasamos a mover las caderas como cuando estamos de pie, integrando el pecho y el cuello durante unos minutos.



Al final, se invita a una relajación consciente acostado, soltando una a una todas las partes del cuerpo y quedando en silencio, solo sintiendo la vibración y la energía activada. Podés poner música ambiente, como violín o música de relajación. Luego podés volcar tu experiencia en tu cuaderno personal para registrar el proceso y la vivencia.



 Luciana Orit