

3ª. Parte

ejercicios de la colchoneta del sistema básico

respiración percusiva

practique esta respiración tumbado, sentada o de pie.

inspire cinco veces para llenar los pulmones, notando como sus costillas se abren, espire cinco veces para expulsar el aire, metiendo el vientre cada vez mas adentro, repítalo tres o cuatro veces.

practica este ejercicio cuando aprendas la respiración percusiva

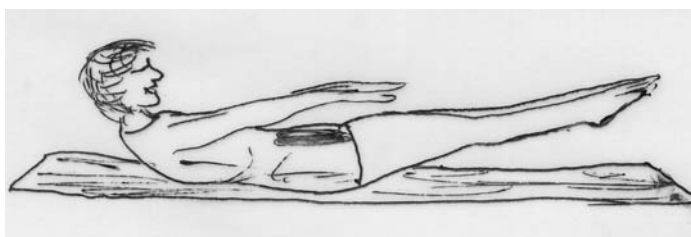
el cien

túmbese de espalda, con los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo, inspire llenando los pulmones en cinco expulsiones en tanto que acompaña esta expulsión con movimientos de bombeo con los brazos. (expirando en 5 veces, palmas hacia el suelo, inspirando en cinco veces, palmas hacia el techo)

concéntrese en mantener el vientre presionando hacia la columna y en la respiración, contando 5 al inspirar y 5 a espirar

repita 10 veces, tenga en cuenta los bombeos que entran en cada respiración.

objetivo: estimula la circulación de la sangre, activa el centro de energía, ayuda a sincronizar la respiración y puede utilizarse como calentamiento.

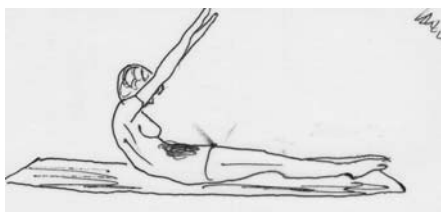


alternativa fácil

las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo y la cabeza sobre un cojín.

rodar hacia delante y hacia atrás

túmbese de espalda, con las piernas estiradas y los brazos por detrás de la cabeza, inspire y eleve los brazos verticales a suelo, espire y presione el vientre contra la columna en tanto comienza a rodar hacia delante vértebra a vértebra realizando la fuerza con el centro, una vez arriba inspire y alargue la columna para luego volver a la posición de partida.



objetivo: trabajar la columna, aprender a elevarse desde el centro (vientre), apertura de la zona lumbar, estirar la columna.

alternativa fácil:

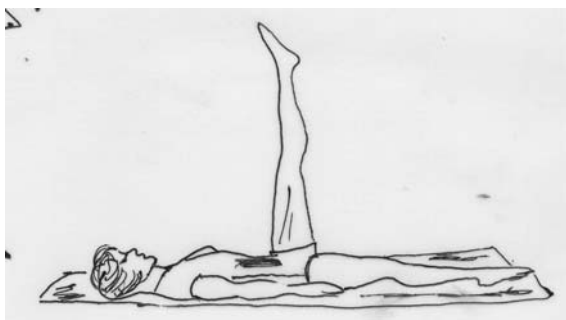
puede colocar los pies debajo de un mueble o enganchar un goma elástica debajo de los pies para ayudarse a subir.

círculo con una pierna

tumbado de espalda, con los brazos a los costados del cuerpo, active el centro en la espiración, llevando el ombligo hacia la columna, estira la parte posterior del cuello. flexione una rodilla hasta el pecho y extienda esa pierna hacia el techo, presione con la otra el suelo, comience a hacer pequeños círculos con la pierna, inspire cuando la pierna se aleja del rostro y espire cuando se acerca,

trabaje con la otra pierna

objetivo: estabilizar toda la columna y la región pélvica, conseguir fluidez de movimiento en la articulación de la pierna con la cadera; estirar toda la parte posterior de la pierna y trabajar el centro de energía.



alternativa fácil: una pierna flexionada y enganchar una goma elástica a la otra para ayudar en el giro.

rodar como una pelota: sólo avanzados

colóquese sentado, flexione la piernas, agarre los tobillos y separe las pantorrillas de los glúteos, separe las rodillas y coloque la cabeza entre ellas o lo más cerca posible curvando la espalda; inspire y separe los pies del suelo, inspire y concéntrese en el ombligo presionando hacia la columna mientras rueda hacia atrás, espire y vuelva a la posición de partida.

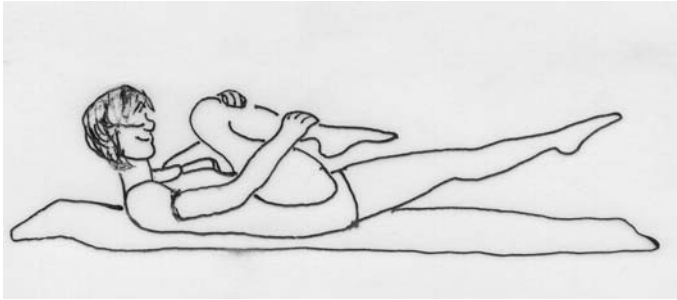
objetivo: masajear la columna, relajarse; trabajar los abdominales y mejorar el equilibrio.



lo que debe evitar: caer hacia atrás con la espalda plana.

estiramiento de una pierna

tumbese de espaldas, espire y lleve el ombligo hacia la columna, flexione las piernas hacia el vientre, agarre el tobillo con la mano perteneciente al mismo lado de la pierna, y con la otra la rodilla, inspire y extienda la otra pierna, espire y cambie, la inspiración puede realizarse en la transición o cambio de pierna.



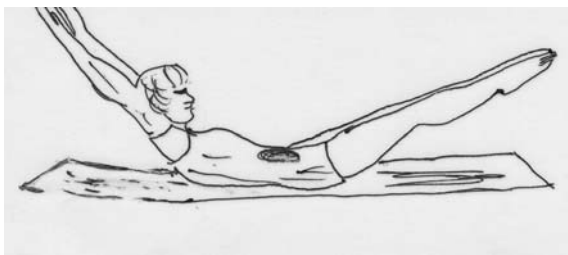
alternativa fácil: colocar un cojín debajo de la cabeza.

progresivo: cuando tengan los músculos del vientre muy fuertes

estiramiento de las dos piernas.

tumbado de espaldas espire, lleve el ombligo hacia la columna y flexione ambas piernas, apunte con los brazos hacia sus rodillas, elevando el tronco sin separar la base de los omóplatos del suelo, inspire y extienda los brazos por detrás de la cabeza y extienda las piernas al mismo tiempo; espire y vuelva a la posición de partida.

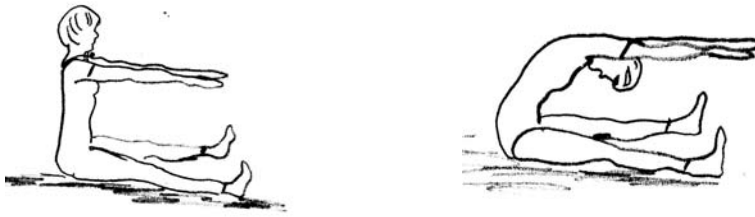
objetivo: ejercitar los pulmones, fortalecer el centro de energía y los abdominales, estirar la zona lumbar y las piernas.



estiramiento de la columna hacia adelante

Colóquese sentado piernas abiertas, según su capacidad, inspire y colocando los brazos horizontales al suelo eleve la columna y con una espiración enrósquese hacia adentro llevando los brazos hacia delante, estire desde los talones, imagine que está formando una C con el cuerpo, inspire para volver lentamente a la posición de partida.

Objetivo: ejercitar la respiración, trabajar la apertura de la zona lumbar, crear espacio entre las vértebras, estirar la columna, trabajar la curva C, fomentar una buena postura.



ejercicios de cuello

se parte de la cabeza vertical, y sin mover los hombros, se lleva lentamente la cabeza hacia atrás y seguidamente hacia adelante, estirando bien el cuello.

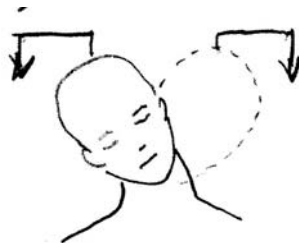
cinco veces de cada lado.

seguidamente se realiza el mismo proceso pero esta vez, se mantiene unos 15 segundos cada posición, tratando de ir tensionando un poco más.

recordemos que durante todo el proceso mantenemos la columna estirada hacia el techo desde la coronilla y el vientre hacia adentro, suavemente.



2. Partiendo de la cabeza vertical, sin elevar los hombros, dejar caer la cabeza lateralmente llevando la oreja derecha hacia el hombro derecho y seguidamente hacia el otro lado. Hacerlo varias veces seguidas y a continuación se hace mismo proceso pero manteniendo la cabeza inmóvil ligeramente tensionando el cuello.



3. la cabeza vertical, se va girando por encima del hombro todo lo que se pueda hacia el lado derecho y seguidamente hacia el izquierdo. a continuación mantenerse inmóvil hacia un lado y luego hacia el otro.



4. se termina esta serie realizando círculos. sin mover los hombros, espalda vertical, se lleva muy lentamente la cabeza hacia atrás y se comienza a realizar rotaciones de cuello: cabeza atrás, se va bajando por el hombro derecho, describiendo un círculo, el mentón toca el pecho, sube por el hombro izquierdo, cae hacia atrás y se hacen varias vueltas más. Se repite seguidamente por el lado opuesto.

ejercicios de hombros

5. espalda vertical cabeza inmóvil. se eleva el hombro derecho hacia arriba y el izquierdo hacia abajo muy despacio y a continuación se realiza al contrario el movimiento.



6. igual que el ejercicio anterior, elevando ambos hombros hacia arriba y hacia abajo, varias veces, para a continuación elevarlos bien arriba y mantenerlos ligeramente tensionados en ese sentido para dejarlos caer bruscamente.

ejercicios de cuello y hombros

1. elevar ambos hombros, llevar la cabeza hacia atrás, presionándola en la espalda y tensionando a la vez que se relaja y beneficia las vértebras cervicales. deshacer el ejercicio muy despacio, volviendo la cabeza a su posición inicial, realizarlo varias veces.
2. es semejante al ejercicio anterior, sólo que aquí, en vez de elevar los hombros verticalmente hacia arriba rodando la cabeza, se elevan hacia arriba y seguidamente se tira de ellos hacia atrás como si quisiéramos que se tocaran detrás de la espalda y a continuación se lleva la cabeza hacia atrás la cabeza hacia la espalda, se deshacer lentamente, volviendo a la posición inicial.
3. Se realiza igual que el anterior, pero un vez que los hombros están bien arriba y atrás y la cabeza hacia la espalda, se mueve la cabeza varias veces de derecha a izquierda.
4. arriba y atrás, mantenerlos en esa posición inmóvil y, comenzar a hacer círculos con la cabeza, hacerlo despacio y con mucho cuidado.