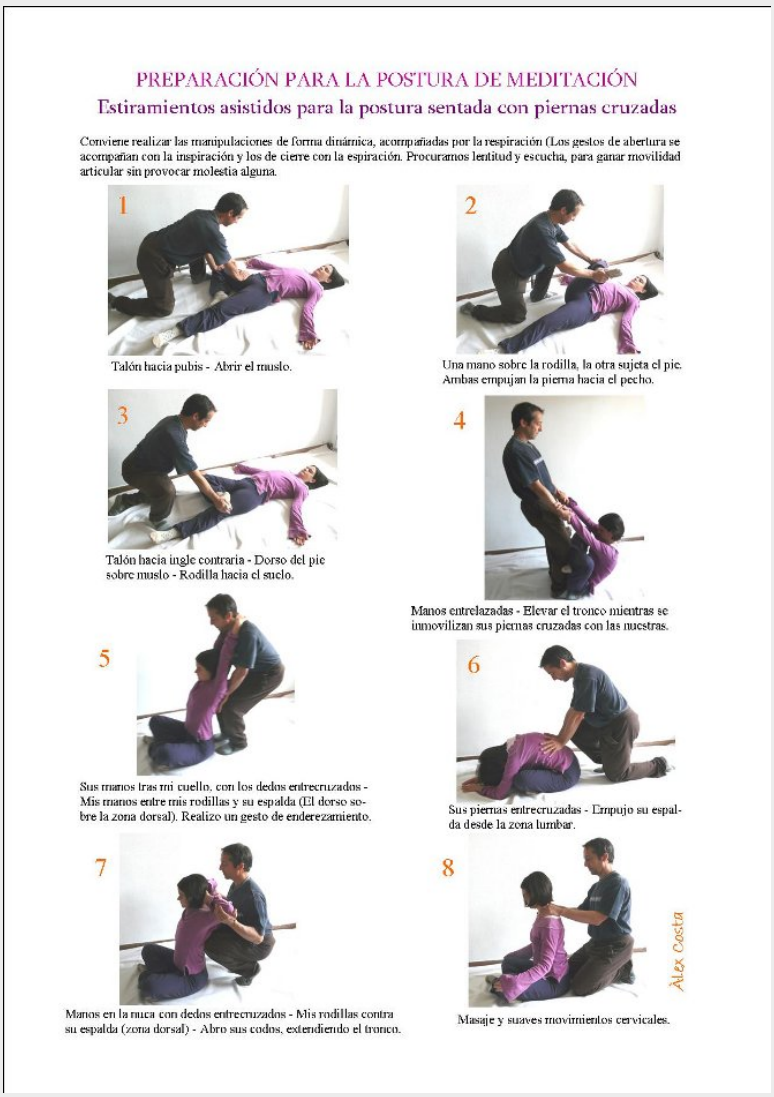
Meditación: estiramientos asistidos piernas cruzadas



PREPARACIÓN PARA LA POSTURA DE MEDITACIÓN

Estiramientos asistidos para la postura sentada con piernas cruzadas

Conviene realizar las manipulaciones de forma dinámica, acompañadas por la respiración (Los gestos de abertura se acompañan con la inspiración y los de cierre con la espiración. Procuramos lentitud y escucha, para ganar movilidad articular sin provocar molestia alguna.

1

Talón hacia pubis - Abrir el muslo.

2

Una mano sobre la rodilla, la otra sujeta el pie. Ambas empujan la pierna hacia el pecho.

3

Talón hacia ingle contraria - Dorso del pie sobre muslo - Rodilla hacia el suelo.

4

Manos entrelazadas - Elevar el tronco mientras se inmovilizan sus piernas cruzadas con las nuestras.

5

Sus manos tras mi cuello, con los dedos entrecruzados - Mis manos entre mis rodillas y su espalda (El dorso sobre la zona dorsal). Realizo un gesto de enderezamiento.

6

Sus piernas entrecruzadas - Empujo su espalda desde la zona lumbar.

7

Manos en la nuca con dedos entrecruzados - Mis rodillas contra su espalda (zona dorsal) - Abro sus codos, extendiendo el tronco.

8

Masaje y suaves movimientos cervicales.

Àlex Costa

ver tamaña A4 pdf