

Integración De Todos Los Segmentos Corporales

Esta miniserie no solo engloba la mayoría de articulaciones corporales, sino que además desarrolla la mayoría de movimientos que dispone cada una de las articulaciones. Esto se consigue con los **movimientos circulares**. Esta forma es muy adecuada para los **espacios de calentamiento físico**, puesto que se trata de **ejercicios dinámicos**, sin opción a profundizar en la amplitud de movimiento, por lo que el número de repeticiones podría ser elevado.

Los ejercicios seleccionados desarrollan principalmente la **flexibilidad articular**. Deberá haber una progresión en cuanto al grado de amplitud de movimiento, empezando con círculos pequeños e ir avanzando en su amplitud. De todos modos, observaremos que en algunos ejercicios participaran varias articulaciones, lo que dará un sentido más global a la práctica.



PIES Y TOBILLOS

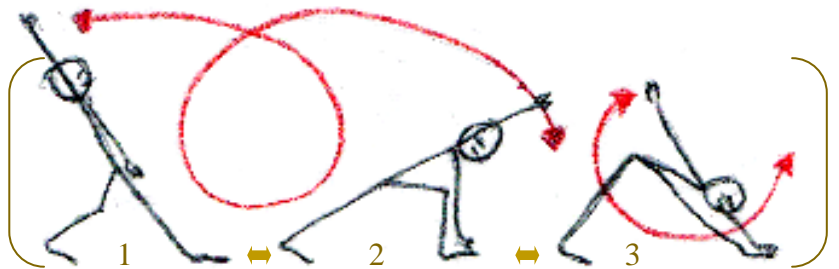
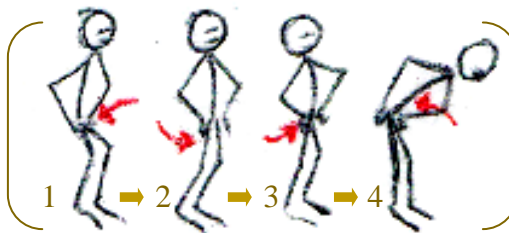
Inicio: Sentados. Un pie cruzado sobre el muslo contrario: - Con una mano realizar círculos de pie y tobillo.

10-20 REPET. CADA

RODILLAS

Inicio: Tumbados boca arriba, abrazando rodilla DER. flexionada (1). - Pie cruzado hacia la cabeza (2), - Pie hacia arriba, con máxima extensión de rodilla (3), - Descender pie por fuera (4), - Y, flexionar rodilla con el pie hacia atrás (5).

3-6 REPET. CADA



CADERAS

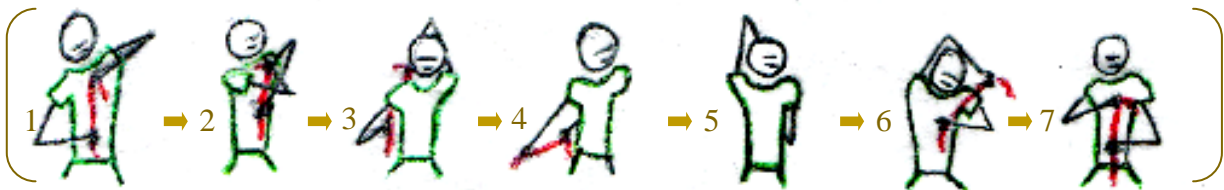
Inicio: De pie, manos sobre las caderas y pies separados entre sí un par de palmos. - La pelvis realiza círculos transversales, desplazándose hacia la DER. (1), - Hacia delante (2), - Hacia la IZQ. (3), - Y, hacia atrás (4).

10-20 REPET. CADA

HOMBROS

Inicio: De pie. Paso largo hacia atrás (pie DER.) y elevar el brazo del mismo lado (DER.) en antepulsión (1): - El brazo DER. da dos vueltas completas, pasando por parva konâsana "Postura del ángulo abierto lateral" (2). - Y terminando con una retropulsión máxima, con rodillas extendidas (3). - Luego, volver a la postura de inicio en sentido contrario.

3-6 REPET. CADA



HOMBROS, CODOS Y MUÑECAS

Inicio: Vajrâsana "Postura del diamante" o desde cualquier postura con el tronco erguido. Las manos sujetan los extremos de una cuerda o cinta de unos 2-3 palmos de longitud. Empezamos con la mano IZQ. frente al corazón (1): - Elevar y avanzar un poco el brazo IZQ. e introducir el codo DER. y luego la cabeza por el espacio que delimitan la cinta y el brazo IZQ. (2). - Mano DER. por debajo hacia atrás (Brazos de gomukhâsana) (3). - Mano IZQ. abajo: Retropulsión de brazos (4). - Mano DER. arriba (Brazos de gomukhâsana) (5). - Pasar cabeza y luego brazo IZQ. por el espacio que delimitan la cinta con el brazo IZQ. (6). - Acabar en la postura de inicio pero con la mano DER. frente al corazón (7).

5-10 REPET. CADA



COLUMNA VERTEBRAL

Inicio: Desde uthita balâsana "Postura del niño con brazos extendidos" (1): - Avanzamos hacia bhujangâsana "la cobra" (3) - Pasando por bidalâsana "El gato" desplazando la pelvis hacia la IZQ. y la cabeza hacia la DER. (2). - Y, volvemos hacia el punto de partida (5) - Pasando por bidalasana desplazando la pelvis hacia la DER. y la cabeza hacia la IZQ. (4).

3-6 REPET. CADA

ESCUCHA