

**SALUDO DE BRAZOS, TRONCO Y PIERNAS**

Àlex Costa

**“SALUDO ECUESTRE”**

En esta secuencia dinámica destacan las posturas desde la gravedad de **una rodilla al suelo**, combinando acciones sobre brazos, tronco y piernas para ofrecer “globalidad” a la práctica.

El ritmo respiratorio deberá dirigir cada gesto, tal como indican las flechas (I = Inspirar. E = Espirar), dando énfasis en la respiración completa.

Importante proteger la rodilla que se apoya en el suelo con un cojín o manta doblada.

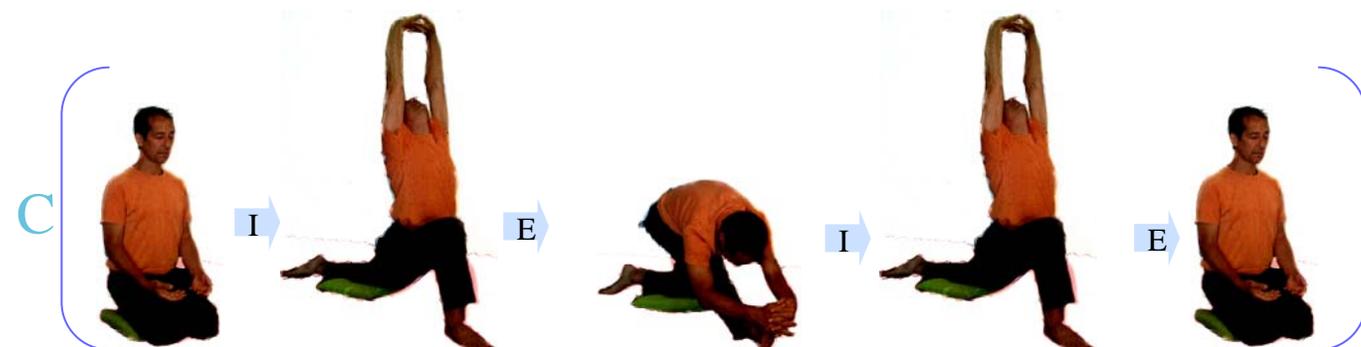
Podemos desarrollar cada ejercicio por separado, repitiéndolo de 3 a 6 veces por cada lado. Una vez integrados los ejercicios, también podríamos enlazarlos en una sola secuencia.



-Pie al frente- Hombros: retropulsión. Tronco: flexión - extensión. Cadera delantera: flexión. Cadera trasera: extensión. Rodilla delantera: extensión.



-Pie al lado- Hombros: abducción - aducción desde la antepulsión. Tronco: lateralización. Caderas: abducción.



-Pie al frente- Hombros: antepulsión. Tronco: flexión - extensión. Cadera delantera: flexión. Cadera trasera: extensión. Rodilla delantera: extensión.



-Pie en dirección oblicua (en diagonal)- Hombros: abducción. Tronco: torsión. Cadera delantera: flexión con abducción. Cadera trasera: extensión. Rodilla trasera: flexión.