

## **Los ejercicios de rotaciones**

Nos sentamos con las piernas estiradas, doblamos la pierna izquierda la levantamos con la mano izquierda, poco más arriba del tobillo y con la mano derecha damos vuelta el pie 10 veces y luego 10 veces hacia el otro lado.

Luego empujamos los dedos hacia arriba y después por el otro lado, empujamos el pie hacia abajo. 10 veces

Levantamos el pie, deslizamos la mano hasta el talón empujamos el talón hacia afuera y el pie hacia acá y al revés. 10 veces

Colocamos el pie sobre el muslo y empujamos la rodilla hacia el suelo, tomamos la rodilla con la mano izquierda y la llevamos hacia atrás, al pecho, a la otra rodilla y al suelo. Formando un círculo con el muslo lo mas amplio posible. 10 veces.

Cuando la rodilla llega abajo paramos y la giramos hacia el otro lado 10 veces.

Despues colocamos el pie sobre el muslo, lo más arriba posible y empujamos la rodilla hacia el suelo, permaneciendo asi durante 5 respiraciones. Despues levantamos la pierna y la apretamos contra el pecho firme, con la espalda recta. Soltamos. Levantamos el pie, tomamos la pierna en brazos y la mecemos. 10 veces

Paramos ese movimiento, bajamos la pierna doblada al suelo y estiramos la otra pierna hacia atrás, bien

estirada, colocamos las manos, sobre la rodilla doblada, estiramos los brazos, sacando pecho, hombros atrás, yendo hacia adelante con la cadera derecha.

Soltamos, estiramos las piernas y procedemos con la la misma serie de movimientos con la pierna derecha, damos vuelta el pie.

Hacia el otro lado, doblamos el pie hacia arriba y lo estiramos hacia abajo.

Repetimos esta secuencia con la pierna derecha.

Despues doblamos las rodillas, las plantas de los pies juntos, los talones contra el cuerpo y empujamos las rodillas hacia abajo contra el suelo, con la espalda recta, nos inclinamos hacia delante. Permanecemos asi durante 5 respiraciones.

Luego estiramos las piernas hacia delante y los brazos hacia arriba. Bajamos con el pecho, hacia el muslo con la espalda recta. Permanecemos asi durante 5 respiraciones

Estiramos los brazos arriba y hacia atrás, apoyamos las manos contra el suelo, estiramos los brazos, bajando los hombros y levantando las caderas del suelo.

Soltamos y separamos las piernas, bien separadas y con la espalda recta nos inclinamos hacia delante. Permanecemos 5 repiraciones.

Enseguida doblamos las piernas y nos sentamos sobre los talones, sepáramos los pies sentados en el suelo, entre los pies, juntamos las manos adelante, vamos hacia atrás y estiramos los brazos por detrás de la cabeza. 5 respiraciones

Después subimos, sepáramos las rodillas, apoyamos las manos adelante y las deslizamos bajando hacia el suelo, apoyando el pecho en el suelo, deslizamos las rodillas hacia los lados y hacia atrás.

Colocamos los pies en punta de pies. La punta de los dedos de las manos a la altura de los hombros, los codos contra las costillas y subimos en la montaña, tratando de llegar al suelo con los talones y con la cabeza arqueando la columna, hacia abajo. 3 respiraciones.

Bajamos con el pecho al suelo lo subimos en la cobra permanecemos durante 3 respiraciones. En seguida repetimos montaña, cobra, montaña, cobra, montaña y caminamos con las manos hacia los pies y nos levantamos.

Colocamos los pies juntos, nos apoyamos en las rodillas, empujamos las rodillas hacia la izquierda y hacia abajo exhalando, hacia la derecha y hacia arriba inhalando. Repetimos 10 veces. Nos detenemos arriba y lo hacemos 10 veces en la otra dirección.

Después bajamos con las rodillas juntas exhalando, sepáramos las rodillas, inhalamos subiendo con las

rodillas separadas. 10 veces. Nos detenemos arriba y lo hacemos 10 veces en la otra direccion.

Despues bajamos con las rodillas separadas exhalando, juntamos las rodillas e inhalamos subiendo con las rodillas juntas. 10 veces. Nos detenemos arriba y lo hacemos 10 veces en la otra direccion.

Nos detenemos con las piernas juntas, nos apoyamos sobre las rodillas con las manos e inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca violentamente (10 veces).

Juntamos las piernas, nos ponemos derechos, los hombros atrás, los brazos sueltos cerramos los ojos, sentimos el peso del cuerpo en la planta de los pies. Durante 5 respiraciones.

Enseguida, separamos los pies del ancho de los hombros, las manos en las caderas, empujamos las caderas hacia la izquierda luego hacia atrás, inhalando a la derecha y hacia adelante exhalando. 10 veces. Y luego 10 veces en la direccion contraria.

Nos detenemos y soltamos los brazos, luego colocamos las manos sobre los hombros con los codos hacia abajo. Topamos los codos delante del pecho, levantamos los codos sobre la cabeza inhalando a medida que suben y exhalamos bajando los codos hacia atrás. Repetimos 10 veces.

Luego el movimiento al reves codos hacia atrás, topamos los codos sobre la cabeza y luego topamos los codos delante del pecho. 10 veces.

Soltamos los brazos y los cruzamos delante del pecho, dejamos caer la cabeza hacia adelante exhalando la rodamos sobre el hombro izquierdo inhalando y sobre el hombro derecho hacia delante exhalando. 3 veces. En seguida tres veces en el sentido contrario.

Colocamos la cabeza en su postura normal, y sin mover la cabeza miramos hacia arriba y abajo. 10 veces. Hacia los lados. 10 veces. En diagonal. 10 veces. En la otra diagonal. 10 veces.

Después la rotación alrededor de la órbita ocular, lo más amplio posible. 10 veces. Y hacia el otro lado. 10 veces

Nos detenemos y estiramos el brazo derecho hacia delante con el dedo indice hacia arriba. Enfocamos en el dedo, y lo acercamos hasta la nariz, enfocando siempre el dedo, luego lo alejamos. 10 veces.

Permanecemos con el brazo estirado con el índice hacia arriba y enfocamos en el dedo y lejos, en el dedo y lejos. 10 veces.

Cruzamos los brazos, comenzamos a parpadear volviendo la cabeza sobre el hombro izquierdo y sobre el hombro derecho, siempre parpadeando energicamente. 10 veces.

Al final frotamos las manos, y tapamos los ojos con las palmas de las manos hasta que esté totalmente oscuro, miramos esa oscuridad relajando la vista

Soltamos los brazos y bajamos de espalda al suelo, los pies caen sueltos, las palmas de las manos hacia arriba, la cara vuelta hacia arriba, cerramos los ojos y damos vueltas de respiraciones completas, inhalando y exhalando por la nariz

Primero botamos todo el aire por la nariz, vaciando los pulmones

Inhalamos con el abdomen, pecho, hombros (inhalacion abdominal, toracica y clavicular). Detenemos un instante y exhalamos abdomen primero, pecho, y hombro, botamos todo el aire

Inhalamos abdomen, como una ola de aire, que se forma en el abdomen, crece en el pecho y rebota en los hombros

Ultima vuelta

Inhalamos abdomen al máximo, pecho al máximo, hombro lo más arriba posible

Exhalamos abdomen, pecho, hombro, botamos todo el aire y respiramos normal

Luego vamos sintiendo y soltando todo el cuerpo, los pies sueltos, soltamos las piernas, las caderas sueltas, la cintura, vamos soltando toda la espalda, hasta los hombros que caen sueltos, soltamos los brazos , las manos, los dedos relajados, el cuello suelto, la cabeza,

soltamos toda la cara, la mandíbula, los labios, la lengua, las mejillas sueltas, caen, soltamos los ojos, los párpados, el entrecejo suelto, la frente relajada, soltamos todo el cuero cabelludo, ahora sentimos el cerebro y lo soltamos, hasta el fondo del cerebro suelto. Permanecemos así el tiempo que resulte necesario.

Enseguida vamos sintiendo el cuerpo. Estiramos los brazos por encima de la cabeza, nos estiramos de pie a manos y giramos sobre el costado derecho. Nos estiramos de pie a manos sobre el costado izquierdo y luego rodamos de nuevo sobre el costado derecho para levantarnos despacio.