

1. Tumbado boca arriba. Respiración diafragmática: cojo aire y lo llevo a la tripa inflando el ombligo, tiro aire y meto el ombligo contrayendo el músculo transverso del abdomen.



2. Tumbado boca arriba. Inspiro inflando el ombligo y haciendo anteversión pélvica; espiro metiendo el ombligo y haciendo la retroversión pélvica.



3. Tumbado boca arriba con los brazos en cruz. Inspiro inflando ombligo y flexionando codos. Espiro metiendo ombligo y haciendo fuerza contra el suelo. (Brazo.....).



4. Tumbado boca arriba. Inspiro y espiro mientras flexiono la rodilla al pecho. Inspiro y espiro mientras estiro la rodilla y llevo la punta de los pies hacia el cuerpo. Variante: con las dos piernas a la vez.



5. Tumbado boca arriba. Inspiro inflando el ombligo y espiro metiendo ombligo y elevando los glúteos del suelo. Variante: igual pero estiro una pierna.



6. Tumbado boca arriba. Inspiro inflando el ombligo y espiro metiendo el ombligo y llevando las piernas a un lateral (unos 45°). Mantengo unos 5 segundos.



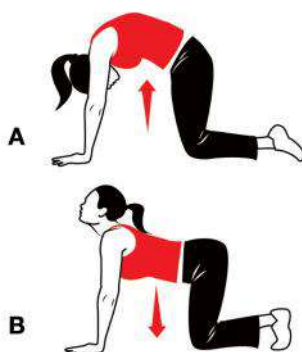
7. Inspiro inflando el ombligo y espiro metiendo el ombligo y empujando la mano contra la rodilla contraria.



8. Tumbado boca arriba. Inspiro inflando ombligo y llevando rodillas al pecho, espiro metiendo ombligo y bajando las piernas (sin que toquen el suelo)



9. A cuatro patas. Inspiro inflando el ombligo, sacando la chepa y metiendo cabeza (como un gato arisco). Espiro metiendo ombligo, arqueando la espalda y elevando la cabeza (como una serpiente).



10. A cuatro patas. Inspiro inflando el ombligo y al espirar meto el ombligo y elevo un brazo y la pierna contraria.



11. Tumbado boca abajo. Inspiro inflando ombligo y espiro metiendo el ombligo y elevando pierna y brazo contrario, como si me quisiera estirar.



12. Tumbado boca abajo. Inspiro inflando ombligo y espiro metiendo el ombligo y subiendo el cuerpo. Me mantengo en puente unos 20 seg. Variante: si cuesta al principio se pueden apoyar las rodillas



13. Tumbado de lado. Inspiro inflando ombligo y espiro metiendo el ombligo y subiendo el cuerpo. Me mantengo en puente unos 20 seg. Variante: si cuesta al principio se pueden apoyar las rodillas



14. Abdominales hipopresivos. Inspiro inflando ombligo y espiro metiendo ombligo. Cuando llego a ese punto, me tapo la nariz y hago una aspiración de las vísceras hacia dentro y hacia arriba. Aguanto todo lo que pueda sin respirar.



15. De pie contra la pared y los pies un poco adelantado y abiertos a la anchura de los hombros. Inspiro inflando ombligo y espiro metiendo ombligo y deslizándome por la pared hacia abajo (flexiono rodillas). Variante: igual pero elevando una pierna al bajar.



16. Tumbado boca arriba. Inspiro inflando el ombligo y flexionando las rodillas; espiro metiendo el ombligo, extendiendo rodillas y llevando las puntas de los pies hacia el cuerpo. Doble mentón y espalda bien apoyada en el suelo.



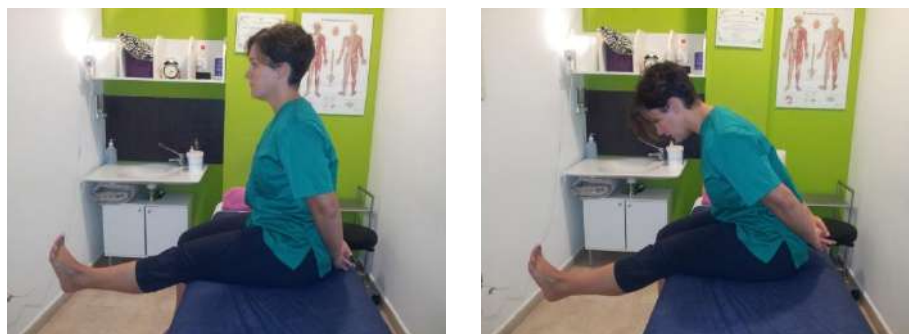
17. Tumbado boca abajo. Inspiro y borro las curvas de la zona cervical y lumbar (como si quisiera acercar la barbilla al pubis). Espiro y deshago lo anterior.



18. Me pongo en cuclillas con los talones y las manos apoyados en el suelo (me puedo apoyar en la pared). Inspiro llevando el aire a la T12, espiro y me relajo.



19. Sentada con rodillas y caderas a 90º, espalda recta y manos detrás de la espalda. Inspiro y levanto una pierna con el pie mirando hacia mí; y al espirar llevo el tronco hacia esa pierna.



20. Me siento sobre los talones y dejo caer el cuerpo hacia delante, con los brazos todo lo estirados que pueda por encima de la cabeza. Aguento así 1 minuto. Desde esa posición serpenteamos a un lateral hasta que no podamos más y aguantamos otro minuto; y después al otro lado.



21. Nos hacemos una pelotita y aguantamos así un minuto. Lo mismo boca arriba.

