

Breathing Sax

Ejercicio 1:

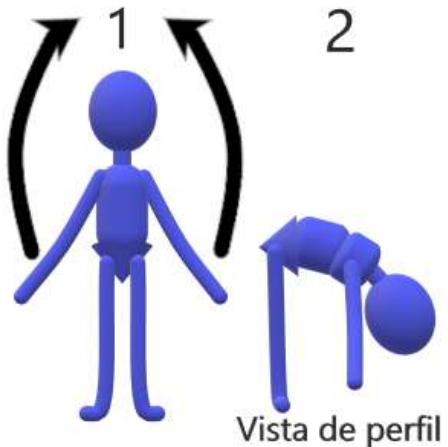
Posición inicial: De pie con los pies paralelos a la altura de las caderas.

Cogemos aire y subimos los brazos por los lados hasta llegar arriba, cuando lo soltamos, bajamos el torso redondeando la espalda vértebra a vértebra, empezando por la cabeza. Y llegando al máximo que podamos.

Volvemos a coger aire en esta posición y al soltarlo subimos construyendo la espalda vértebra a vértebra empezando por la pelvis.

Este ejercicio nos sirve para dar un poco de movilidad a la espalda y para abrir la caja torácica al tener que inspirar cuando estamos cabeza abajo.

Repetimos la secuencia 10 veces.



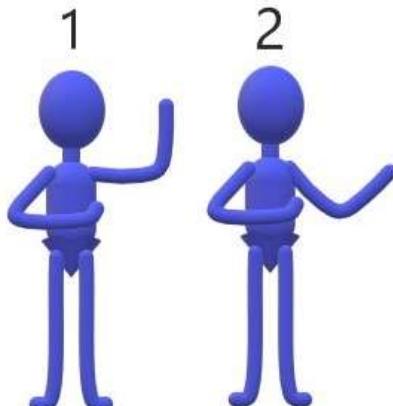
Vista de perfil

Ejercicio 2

Posición inicial: de pie con los pies paralelos, un brazo se apoya sobre el costado contrario y el otro brazo se encuentra doblado al lado formando un ángulo de noventa grados.

Cogemos aire y al soltarlo bajamos el brazo sintiendo como toda la musculatura de la zona del costado t parte superior del se activa. Podemos hacer este ejercicio apoyando la espalda en una pared para sentir mejor la correcta colocación de las escápulas.

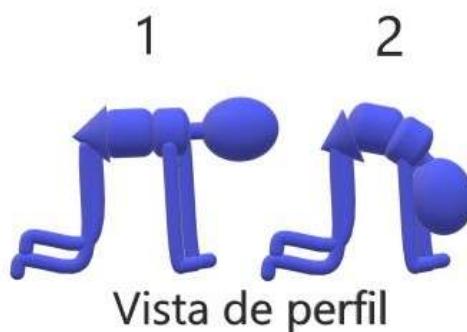
Hacemos 10 repeticiones con cada brazo.



Ejercicio 3

Posición inicial: sobre cuatro apoyos con la espalda recta.

A cuatro patas y con la espalda correctamente colocada, paralela al suelo, coge aire y al soltarlo redondea tu espalda al máximo acercando la nariz a la pelvis y hundiendo tu ombligo. Coge aire para volver a la posición inicial y vuelve a repetir el proceso 10 veces.

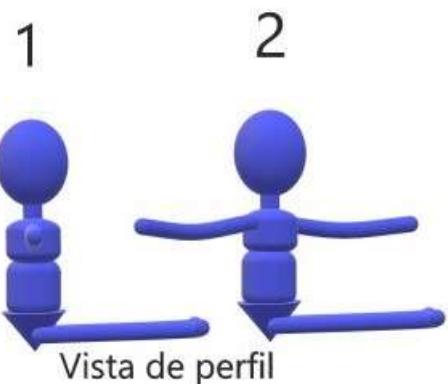


Ejercicio 4

Posición inicial: Sentados en el suelo con las piernas estiradas al frente (pueden estar juntas o ligeramente separadas), la espalda recta y los brazos alargados a los lados.

Cogemos aire y al soltarlo giramos el torso hacia un lado (haciendo una espiral y sin mover la pelvis). Al volver a coger aire volvemos al frente y repetimos hacia el otro lado.

10 repeticiones (5 a cada lado).



Ejercicio 5

Posición inicial: Tumbados boca abajo con las manos en el suelo a la altura de la cabeza y los codos flexionados cerca del cuerpo.

Inspiramos y al espirar elevamos la parte alta de la espalda sin despegar los codos del suelo y manteniendo la alineación de la cabeza. Volvemos a inspirar para volver a la posición inicial.

Repetimos el proceso 10 veces.

