

# Breathing Sax

---

## Ejercicio 1:

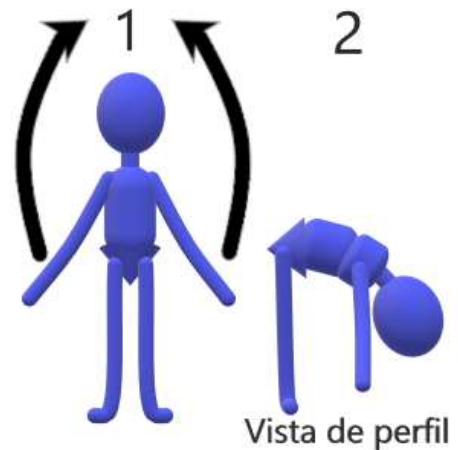
**Posición inicial:** De pie con los pies paralelos a la altura de las caderas.

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.

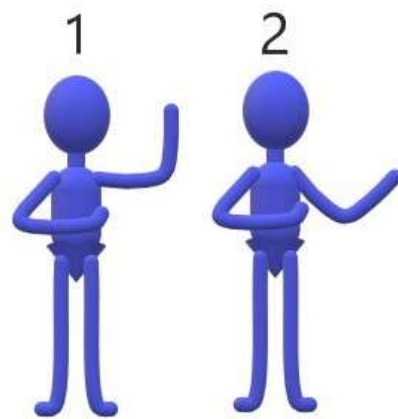


## Ejercicio 2

**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 y parte superior del se activa. Podemos hacer este ejercicio apoyando la espalda en una pared para sentir mejor la correcta colocación de las escápulas.

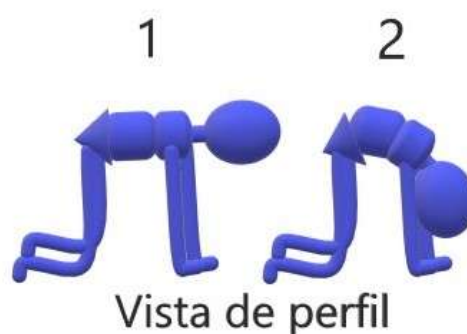
Hacemos 10 repeticiones con cada brazo.



### 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.

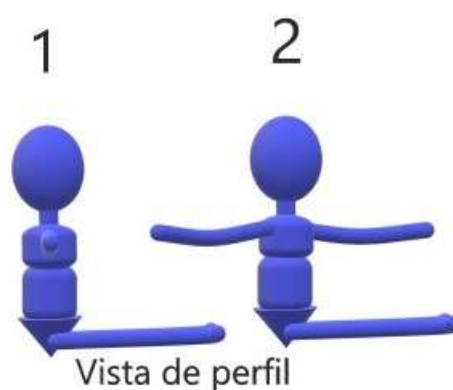


### Ejercicio 4

**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.

