

Capítulo IV

Descripción de los ejercicios



Posición preparatoria

Párese derecho, con los pies separados a la distancia de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Mantenga la cabeza y el cuello erguidos sin tensarlos. Recoja ligeramente la barbilla y contraiga el pecho. Párese derecho, con los brazos colgando a los lados del cuerpo. Cierre la boca, juntando los dientes superiores e inferiores. Mantenga la lengua estirada, con la punta tocando levemente el paladar superior. Mire al frente y abajo 【Fig. 1】 .



【 Fig. 1 】

Puntos clave

- Respire normalmente a través de la nariz.
- Mantenga la mente calmada y el cuerpo relajado, con una leve sonrisa.

Errores comunes

- Las rodillas no se flexionan lo suficiente o se flexionan demasiado, lo que provoca la rigidez de las articulaciones de las caderas y las rodillas.
- Sacar el pecho y mirar demasiado lejos adelante.

Correcciones

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas, con las articulaciones relajadas.
- Recoja la barbilla, mire adelante y abajo, yerga la columna vertebral y contraiga levemente los hombros.

Funciones y efectos

- Ayuda a relajar el cuerpo y calmar la mente y draga meridianos como “renmai” (o vaso de concepción que se extiende por la línea media anterior del cuerpo) y “dumai” (o vaso gobernador que se extiende por la línea media posterior del cuerpo), mejorando la circulación de la sangre y el flujo de energía vital.
- Mantiene a la persona centrada de manera que le permite cultivar la energía vital, relajar la mente y reducir el estrés.

Posición inicial

Acción 1: (Continuación del movimiento anterior) Flexione los codos, con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos apuntando unos a otros. Levante suavemente las palmas hasta el nivel del pecho y mantenga la vista fija al frente [Fig. 2-3] .



« Fig. 2 »



« Fig. 3 »

Acción 2: Gire las palmas hacia adentro y abajo y presiónelas levemente hacia abajo hasta el nivel del ombligo. Mantenga la vista al frente [Fig. 4-5] .

Acción 3: Flexione ligeramente las rodillas y baje los glúteos. Tuerza las palmas hacia adentro y luego hacia afuera, y empuje suavemente los brazos hacia afuera para formar un círculo frente a la cintura [Fig. 6] .



« Fig. 4 »



« Fig. 5 »

Acción 4: Gire las palmas hacia adentro [Fig. 7 y 7A] .



« Fig. 6 »



« Fig. 7 »



« Fig. 7A »