

Balancearse como un oso

Acción 1: Este ejercicio se ejecuta continuamente a partir de la última posición del anterior. Cargue el peso del cuerpo sobre la pierna derecha y levante el pie izquierdo del suelo elevando la cadera izquierda y flexionando ligeramente la rodilla izquierda. Forme los puños vacíos y mantenga la vista fija al frente [Fig. 65] .



【 Fig. 65 】

Acción 2: Mueva el peso del cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna derecha y descanse la planta del pie izquierdo sobre el suelo llevándolo al frente, con la punta del pie en dirección hacia adelante. Gire el cuerpo a la derecha, de un medio giro al brazo izquierdo, extiéndalo adelante y coloque el puño

izquierdo sobre y frente a la rodilla izquierda con la palma hacia la izquierda. Mueva el puño derecho hacia atrás, detrás del cuerpo, con su palma mirando atrás y la vista fija al frente [Fig. 66] .

Acción 3: Gire el cuerpo del lado derecho al izquierdo. Cargue el peso del cuerpo hacia atrás flexionando la rodilla derecha y estirando la pierna izquierda. Rote la cintura y los hombros. Los brazos deben describir un arco al frente y atrás. Coloque el puño derecho sobre y frente a la rodilla izquierda, con la palma hacia la derecha. Mueva el puño izquierdo atrás, detrás del cuerpo, con la palma mirando hacia atrás y la vista fija al frente hacia el lado izquierdo [Fig. 67] .



« Fig. 66 »

« Fig. 67 »

Acción 4: Gire el cuerpo de izquierda a derecha, cargando el peso del cuerpo adelante al flexionar la pierna izquierda y extender la derecha. Al mismo tiempo, realice un giro medio con el brazo izquierdo y llévelo al frente, con su puño sobre y frente a la rodilla izquierda y la palma hacia la izquierda. Mueva el puño derecho hacia atrás y detrás del cuerpo, con la palma hacia atrás y mantenga la vista fija al frente hacia el lado izquierdo [Fig. 68] .



⌘ Fig. 68 ⌘

Acciones de la quinta a la octava: Las cuatro primeras acciones se repiten alternando los lados izquierdo y derecho

【Fig. 69-72】



【 Fig. 69 】【



【 Fig. 70 】【



【 Fig. 71 】【



【 Fig. 72 】【



【 Fig. 73 】

Después de repetir las ocho acciones, mueva el pie izquierdo hacia adelante para adoptar la posición inicial. Al mismo tiempo, mantenga los brazos colgando libremente a ambos lados del cuerpo 【Fig. 73】 . Levante ambos brazos lateralmente frente al cuerpo, a la altura del pecho, con las palmas hacia arriba y la vista fija al frente 【Fig. 74】 . Flexione ambos codos y realice un medio giro con las palmas. Entonces presione las palmas hacia abajo y déjelas colgando a ambos lados del cuerpo, con la vista fija al frente 【Fig. 75】 .



【 Fig. 74 】



【 Fig. 75 】