

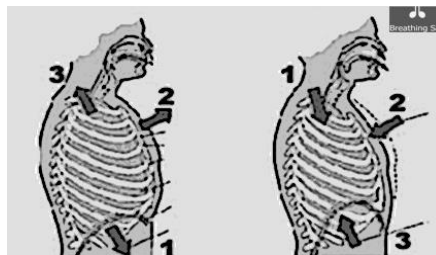
FASE 0

GUÍA DE EJERCICIOS PARA EJERCITAR, COLOCAR Y RELAJAR NUESTRO CUERPO

PARTE 1- EJERCITAMOS EL TREN SUPERIOR

1.- Iniciamos la respiración

1.1 Inspiramos, por la nariz, profundamente dirigiendo el aire primero al diafragma y luego a los pulmones. Espiramos, por la boca, lentamente liberando el aire de los pulmones y colocando el diafragma en su posición inicial. Evitamos poner tensión en el cuello y elevar los hombros.



1.2 Ponemos la mano delante de la cara como si se tratara de un espejo, inspiramos por la nariz y espiramos por la boca emitiendo sonido al exhalar por la boca. Ahora inspiramos por la boca y espiramos por la nariz.

1.3 Ponemos los dedos anular y pulgar de la mano derecha en la nariz (como cuando nos tapamos la nariz para tirarnos a la piscina). Presionamos con el pulgar la fosa nasal derecha e inspiramos por la fosa izquierda. Ahora presionamos la fosa nasal izquierda y espiramos por la fosa derecha.



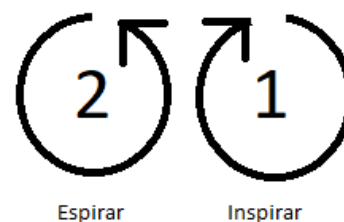
2.-El cuello

2.1 Realizamos el movimiento de sí con la cabeza: Cuando miramos hacia arriba inspiramos y al bajar espiramos.

Duración: 3 respiraciones completas.

2.2 Movemos la cabeza de un lado al otro (como al decir que no). Empezamos con la cabeza mirando al frente, miramos al lado derecho mientras inspiramos y volvemos al centro mientras espiramos. Hacemos lo mismo al otro lado.

Duración 3 series completas.



2.3 Hacemos un círculo con la cabeza lentamente en el sentido de las agujas del reloj mientras inspiramos, al espirar realizamos el círculo en el sentido contrario.

Duración: 3 respiraciones completas.

3.-Los hombros y brazos

3.1 Subimos los hombros lo máximo que podamos a la vez que inspiramos, cuando ya no podamos coger más aire, relajamos los hombros soltando todo su peso hacia abajo a la vez que soltamos el aire.

Duración: 3 respiraciones completas

3.2 Hacemos círculos seguidos con los hombros hacia atrás mientras inspiramos, cuando ya no podamos coger más aire, mantenemos la posición inicial y soltamos el aire.

Duración: 3 respiraciones completas

3.3 Hacemos círculos seguidos con ambos brazos a la vez hacia detrás mientras inspiramos y al espirar realizamos los círculos en sentido contrario, hacia delante. Los brazos deben estar lo más estirados posible y los círculos deben ser grandes.

Duración: 3 respiraciones completas.

4.- Las muñecas y dedos

4.1 Con los brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, realizamos círculos de muñecas lentos con los puños cerrados en ambos sentidos. Aprovechamos este ejercicio para descansar de los anteriores

4.2 En la misma posición, con el puño cerrado, vamos sacando los dedos de uno en uno y de una forma enérgica como si contáramos. Por cada dedo que sacamos realizamos una inspiración, luego hacemos lo mismo pero espirando.

4.3 Con una goma elástica, enrollamos los dedos por parejas e intentamos separarlos. Cuando los dedos están juntos realizamos una inspiración profunda, y a medida que intentamos separarlos, vamos soltando el aire.



Las parejas de dedos son: el dedo pulgar y el índice, dedo índice y dedo corazón; dedo corazón con anular y dedo anular con meñique.

Duración: una vez con cada pareja de dedos.

PARTE 2- COLOCACIÓN CORPORAL

1.-Espalda

En posición de cuatro apoyos, movilizamos la espalda, moviendo la columna de una manera ondulante para dar espacio a cada vértebra y ser más consciente de la musculatura. Seguidamente activamos la musculatura de la espalda para mantenerla fuerte y bien colocada, cuando sentimos que la espalda está recta y alineada con la pelvis y la cintura escapular, relajamos la zona abdominal, sacando tripa y la volvemos a activar, sin descolocar la espalda ni la pelvis.

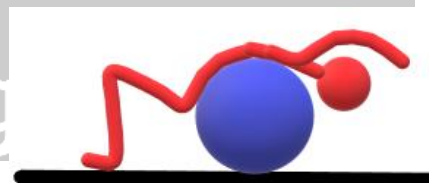


Duración: 15 repeticiones

2.-Estiramiento de espalda con fitball

Nos sentamos en la pelota, debemos tumbarnos boca arriba sobre la pelota, a medida que flexionamos las rodillas (cómo si quisiéramos andar hacia delante) de tal manera que toda la columna queda acoplada y apoyada sobre la pelota.

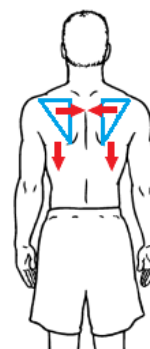
Debemos extender toda la columna sobre la pelota, dejando caer el peso de la pelvis hacia el suelo y extendiendo las manos hacia detrás para sentir mejor el estiramiento. Mantenemos esta posición unos segundos, podemos ir balanceándonos hacia delante y hacia detrás para masajear nuestra espalda y liberar nuestra musculatura de las tensiones causadas por motivos como la mala postura o el estrés. Para bajar de esta posición debes adelantar tus piernas y seguir deslizando tu espalda por la pelota hasta que consigas sentarte en el suelo.



Hay que tener cuidado con la zona cervical, si sientes molestias puedes entrecruzar las manos por detrás de la nuca.

3.-Conexión escapular (Colocación de los hombros)

Nos colocamos de pie frente a una pared, apoyamos las manos en la pared a la altura de nuestros hombros con los codos ligeramente relajados, ahora movemos los hombros hacia atrás sintiendo como se colocan las escápulas hacia dentro y hacia abajo.



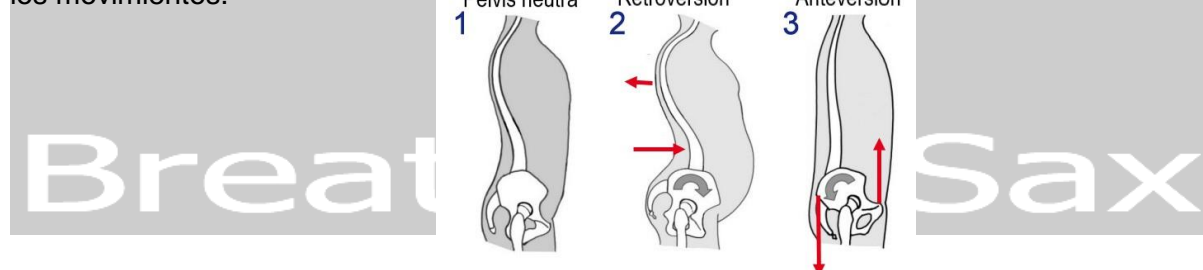
Debemos sentir como si nuestros omóplatos estuviesen unidos por una goma que tira de ellos hacia dentro, queriendo unirlos y hacia abajo de la espalda. Es de gran ayuda visualizar como nuestras clavículas se proyectan hacia los lados para entender esta colocación de la cintura escapular.

Duración: 10 repeticiones

4.-Colocación correcta de la pelvis

Acostados en el suelo con las rodillas flexionadas en paralelo y con los talones cerca de los isquiones. Colocamos las manos de tal forma que las muñecas tocan las crestas ilíacas. Seguidamente basculamos la pelvis en anteversión y retroversión. (En anteversión el pubis está más abajo que las crestas ilíacas, y en retroversión al revés). Ahora buscamos la colocación neutra de la pelvis en la cual el pubis y las crestas ilíacas están a la misma altura.

Intentamos mantener esta posición de pie, caminando, al coger el instrumento, y en todos los movimientos.



Colocar correctamente la pelvis supone colocar correctamente el resto de partes del cuerpo, influye directamente en la colocación de la columna y los hombros.

5.-Movilización de la pelvis

Cuando sentimos que tenemos la pelvis en posición neutra, nos sentamos en la fitball o en una silla, con la espalda bien colocada y hacemos una rotación de la pelvis en anteversión y retroversión.

Duración: 15 repeticiones

PARTE 3- RELAJACIÓN CORPORAL

En todos los ejercicios de estiramiento debemos mantener la posición durante al menos 20 segundos para que sean efectivos. Es muy importante estirar después de ejercitar nuestro cuerpo para ayudar a nuestros músculos a relajarse y volver a la calma, además nos ayuda a evitar dolores, cargas o lesiones.

1.-Cuello

1.1 Entrelazamos ambas manos y las colocamos detrás de la cabeza, ahora dejamos que esta se dirija hacia abajo dejando sobre ella el peso de las manos.



1.2 Ponemos la mano derecha en la oreja izquierda e inclinamos la cabeza hacia la derecha dejando el peso de la mano. (Realizar siempre hacia los dos lados este estiramiento)



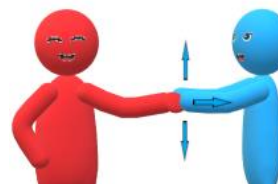
1.3 Giramos la cabeza a la diagonal derecha, la inclinamos hacia abajo y colocamos la mano encima de ella presionando ligeramente hacia abajo. (Realizar siempre hacia los dos lados este estiramiento)

Breathing sax

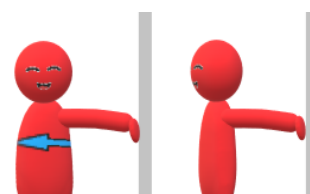


2.-Hombros

2.1 Por parejas: uno coge la mano del otro y primero agita el brazo y luego tira del brazo para separar las articulaciones y que se estiren los músculos. El que tira debe tener cuidado para no hacer daño y el otro debe relajarse y mantener su cuerpo en eje.



2.2 De perfil, ponemos la mano en la pared a la altura del hombro, rotamos el cuerpo hacia fuera. Muy importante mantener la colocación de los hombros y no subirlos.



3.-Brazos: Realizar siempre con los dos brazos

3.1 Subimos un brazo, doblamos el codo (como si quisiéramos tocar la espalda), y con el otro brazo, cogemos el codo y hacemos presión hacia el lado y hacia abajo.



3.2 Cruzamos un brazo por delante del pecho hacia el lado contrario, y con el otro brazo hacemos presión hacia el pecho. Este estiramiento nos ayudará a relajar la zona del deltoides así como a dar espacio y destensar la parte que se encuentra entre la escápula y las costillas.



Para que estos ejercicios sean efectivos es muy importante mantener la correcta colocación de la espalda y la pelvis e imprescindible no subir los hombros.

4.-Manos:

Extendemos el brazo hacia delante y con la mano contraria, tiramos hacia detrás de los dedos. Hacemos lo mismo dedo a dedo

Repetimos esto pero ahora tirando de la mano hacia abajo.

5.-Espalda y pecho:

5.1 Nos arrodillamos y nos sentamos sobre nuestros talones, ahora buscamos con el pecho las rodillas y alargamos los brazos por el suelo hacia delante.

Si en esta posición te molestan las rodillas, puedes apoyarte sobre un cojín, una esterilla o algo acolchado que reduzca el contacto con el suelo.



5.2 Nos ponemos por parejas, uno se sienta delante y el otro detrás apoyando los pies en su espalda alta entre las escápulas, ahora el que está detrás coge las manos de su compañero y tira de ellas hacia su cuerpo suavemente a la vez que ejerce una pequeña presión con los pies (como si quisiéramos empujar sus costillas hacia delante). El que está delante no debe sentir dolor fuera de lo normal, se debe sentir como se abre el pecho y se da espacio entre las costillas.



5.3 Nos acostamos boca arriba y llevamos las rodillas hacia el pecho, las abrazamos y mantenemos la posición haciendo presión hacia nosotros mismos. Ahora miramos hacia la derecha con la cabeza y llevamos las piernas hacia el lado izquierdo, ejerciendo con la mano izquierda presión sobre las piernas hacia el suelo, el pecho debe mirar hacia el techo. Hacemos el estiramiento a ambos lados. Intentando no despegar los hombros del suelo.

