



Chi- Kung Plum Village

1

1ª Etapa:

Calentamiento, *siempre respirando*

1- Comenzar moviendo los brazos adelante y atrás

2- con los brazos hasta arriba

3- pivoteando el cuerpo

4- rotación de rodillas con ambas manos apoyadas y comenzar suave e ir aumentando la presión y bajando el cuerpo. Ambos lados.

5- soltar pie girando el tobillo y las manos rotando las muñecas a un lado y luego el otro lado.

6- soltar hombro subiendo las manos doblando el codo y tocar el hombro con las manos inspirando bajar antebrazo expirando.

2ª Etapa:

1º ejercicio: Robot

Subir las manos con las palmas rectas paralelas al cuerpo, sacar el pie a 45° e inspirando bajar torso a la pierna extendida con el pie flectado, expirando, subir inspirando expirar al centro repetir con la otra pierna, alternando.

2º ejercicio: Girasol

Piernas juntas a cierta distancia, inspiras al subir las manos, rotas el torso y bajas expirando al llegar abajo, subes inspirando por el otro lado, arriba te detienes y vuelves por el mismo lado, expirando al bajar, arriba te detienes marcas el cambio de lado con un movimiento de manos. Repetir.





Chi- Kung Plum Village

2

3er ejercicio: Mundo

Al centro con el mundo entre las manos inspiras comienzas a expirar y una mano sube sobre la cabeza estirando, gira la palma hacia el cielo mientras la otra baja a la altura de la pelvis, rotando la palma para que mire al suelo, retornan ambas manos comienzan a formar el mundo , inspirando.

Harta fuerza con el Hara
Termina y Atención al cuerpo respirando relax.

5º ejercicio: Masaje dorsal

Las manos empuñadas con el dedo pulgar apoyado en el anular (puntos de acupuntura) las manos frotan los riñones mientras doblas el dorso bajando y la cabeza la última en bajar y la primera en subir, elongando el cuerpo hacia arriba y atrás. Muchas veces.

3ª Etapa:

Comienza el relax

De pié: Pies juntos, doblas las rodillas y frotas un punto de acupuntura en el costado interno de la rodilla con el pulgare inspirando saltas estirando el cuerpo, liviano como un gato, expirando.

Repites 5 veces y te detienes a sentir tu cuerpo con los ojos cerrados y atento al bombeo del corazón, a sentir cómo se ha agitado. Espera mientras se tranquiliza y luego frotas con gesto rotatorio tu ombligo.

Frotas las manos hasta que estén calentitas y cubre los ojos para darles calor, por unos segundos y comienzas a acariciar tu cara, tu cabeza allí apretas puntos de la nuca, frotas suavemente el cuello y los hombros, suelta los brazos y comienza a golpear las piernas desde el gluteo, los muslos pantorrillas, brazos por dentro y por fuera, manos apretando palmas y recorriendo dedo por dedo por los costados, para terminar empuñando las manos y frotando los nudillos, frente al esternón.

4º ejercicio: El arco

Subes las manos inspirando, deplazas una pierna a 45º y flectas la rodilla con el brazo extendido , tensas la mano, con los dos dedos: indice y medio extendidos y el restose mantienen juntos sobre la palma, la otra mano empuñada frente al centro del pecho tira tres veces la cuerda botando el aire vuelve al centro inspirando suelta el aire al bajar los brazos.

Repite al otro lado.

