

Principales estiramientos para favorecer postura de Zazen

A. Cervical (hacer suavemente todos los movimientos)

1. Suavemente mover la cabeza de un lado a otro (oreja paralela al hombro) y dejar descansar el brazo sobre la oreja contando 3 respiraciones.



2. Mover la cabeza volteando la cara de derecha a izquierda y viceversa.
3. Girar la cabeza en círculos.
4. Sin mover el tronco, estirar la cabeza hacia adelante y atrás.

B. Hombros

1. Manos en hombros girar en círculos.
2. Manos arriba girar círculos pequeños y luego círculos grandes. Igual a los lados y al frente.
3. Abrir y cerrar los brazos estirados al frente, cruzando las manos.

C. Fortalecimiento músculos de la columna y cintura

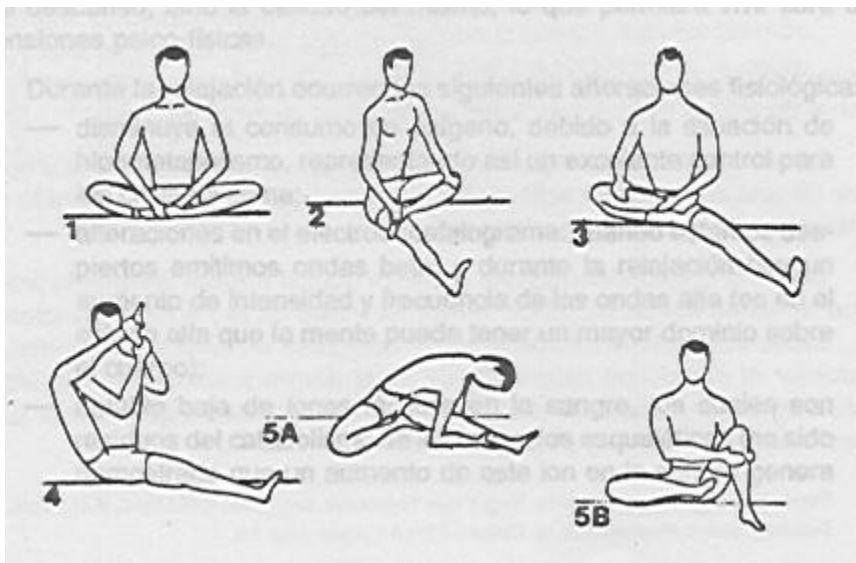
1. Torsión simple (hacerlo a ambos lados)



2. Fortalecimiento músculos de la columna

Manos sobre las rodillas, músculos abdominales relajados, subir y bajar el tronco usando los músculos de la espalda. Repetir varias veces. Intensificar el ejercicio colocando las manos sobre las ingles, repetir varias veces; luego colocarlas en la cintura y repetir, después colocarlas en el cuello y repetir.

D. Apertura de la articulación Coxo-femoral



1. Bajar y subir las rodillas repetidas veces. Colocar las manos sobre las rodillas y presionar suavemente.
2. Pierna sobre la rodilla, sujetar el tobillo con una mano y presionar la rodilla contraria con la otra mano.
3. Pierna sobre el muslo a nivel de la ingle sujetar tobillo bar y subir la pierna hasta tocar el suelo.
4. Subir la pierna lo más alto posible, suspenderla sobre los brazos como un bebé, girar la cintura y colocarla sobre el muslo. Los dedos del pie paralelo al suelo (para medio loto y loto completo).
5. A) Bajar el tronco con la columna derecha insistentemente; B) Ambas manos debajo de muslo, subir y bajar media pierna

SERIE AVANZADA

Realizar la serie de ejercicios siguientes con mucha precaución, una vez que se han realizados todos los estiramientos anteriores fácilmente, procurando no llegar más allá de donde el cuerpo ponga límites: sin forzar, sin tensión, sin ejercer ningún tipo de forcé a fin de evitar lesiones.

La flexibilidad se logra con la práctica perseverante, no es necesario realizar ningún esfuerzo adicional.



Makköhö Position 1



Makköhö Position 2



Makköhö Position 3



Makköhö Position 4