

Semana 1 - Sensibilización y Activación

Propósito de esta semana

- Introducir la conciencia de la pelvis, las costillas y el diafragma.
- Desarrollar el control básico de la flexión y extensión lumbar.
- Aumentar la conciencia interoceptiva y mejorar el control de la respiración.
- Empezar a adquirir confianza en la posición de la pelvis y la caja torácica.

Objetivos para la semana 1

- Desarrollar la conciencia de la inclinación pélvica posterior y anterior.
- Controla los patrones respiratorios mientras mantienes la pelvis y las costillas neutras.
- Mejorar la respuesta sensorial mediante movimientos lentos y controlados.
- Establezca una base para realizar sentadillas y flexiones seguras y sin dolor.

Consejos para el éxito

- Muévase lenta y deliberadamente: la calidad por encima de la cantidad.
- Concéntrate en la conciencia y el control de la respiración.
- Tómate descansos si te sientes fatigado o pierdes la concentración.
- Presta atención a cómo responde tu cuerpo a los distintos movimientos.

Día 1: Trabajo preliminar y concienciación

| Nombre del taladro | Objetivo del ejercicio |
|---|--|
| Inclinación pélvica posterior en la pared | Desarrollar la conciencia de la inclinación pélvica y el control lumbar. |
| Respiración ventral con gancho | Mejorar el control de la respiración y la función diafragmática. |
| Balanceo pélvico sentado | Aumentar la movilidad y la coordinación pélvicas. |
| Alcance supino 90-90 | Mejore la estabilidad central y mantenga la alineación costilla-pelvis. |
| Press de pared para isquiotibiales | Active los isquiotibiales para estabilizar la pelvis y el tronco. |

Día 2: Expansión costal y articulación de la cadera

| Nombre del taladro | Objetivo del ejercicio |
|---|--|
| Expansión costal lateral | Mejorar la expansión lateral de la caja torácica y la mecánica respiratoria. |
| Rotación torácica sentado | Aumentar la movilidad torácica y el control rotacional. |
| Bisagra de cadera de pie con alcance de pared | Desarrollar la conciencia y el control de la bisagra de la cadera. |
| Balance hacia atrás cuadrúpedo con columna neutra | Fomentar el control pélvico con la columna vertebral neutra. |
| Sentadilla en pared | Aumenta la confianza en la posición en cuclillas con apoyo en la pared. |

Día 3: Control de la respiración y movimiento rítmico

| Nombre del taladro | Objetivo del ejercicio |
|--|---|
| Restablecimiento de la respiración en decúbito lateral | Fomenta el restablecimiento de la caja torácica y el diafragma mediante la respiración concentrada. |
| Alcanzar y rodar rítmicamente | Mejorar el control rotacional y la coordinación. |
| Patrones de respiración asistida | Refuerza el control de la respiración y la conciencia de las costillas. |
| Balanceo relajado de la columna vertebral | Favorecer el movimiento fluido de la pelvis y la columna vertebral. |

| | |
|--------------------------|---|
| Suave balanceo bilateral | Mejorar la movilidad pélvica y la relajación. |
|--------------------------|---|

Día 4: Control pélvico y costal

| Nombre del taladro | Objetivo del ejercicio |
|---|---|
| Reposición supina del diafragma | Establecer un control diafragmático y una relajación más profundos. |
| Balanceo pélvico posterior sentado | Mejorar la conciencia de la posición pélvica. |
| Extensión torácica sentado | Fortalecer la extensión torácica y la posición de las costillas. |
| Cambio de cadera en decúbito supino con respiración | Desarrollar el control de los desplazamientos pélvicos y la integración del tronco. |
| Respiración sentada con control de costillas | Mantenga el control de la caja torácica y la pelvis con una respiración constante. |

Día 5: Respiración, flexión de la columna y control del tronco

| Nombre del taladro | Objetivo del ejercicio |
|--|--|
| Respiración diafragmática en posición de cocodrilo | Fomente la expansión completa de la respiración en 3D. |
| Gato-vaca con concentración en la respiración | Desarrollar la conciencia de flexión y extensión de la columna vertebral. |
| Torsión de columna sentado con respiración | Mejorar la rotación torácica con una respiración controlada. |
| Marcha supina con control de costillas | Refuerce la estabilidad pélvica y costal con el movimiento de las piernas. |
| Respiración sentada y conciencia pélvica | Aumentar la conciencia de la respiración y la posición pélvica. |

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 1: Inclinación pélvica posterior en la pared

Configuración:

- Colócate de pie con la espalda apoyada en una pared, con los pies a una distancia de entre 15 y 20 centímetros.
- Rodillas ligeramente flexionadas, brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Incline suavemente la pelvis hacia atrás para que la parte baja de la espalda se aplane contra la pared.
- Mantenga los glúteos y abdominales suaves; permita que el movimiento provenga de la rotación pélvica.
- Mantén la posición durante 3-5 segundos y vuelve a la posición neutra.
- Muévete despacio y con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala en la inclinación, inhala en la liberación
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Tensión abdominal suave.
- La parte baja de la espalda se aplasta suavemente contra la pared.
- Respiración relajada y mínima tensión en la parte superior del cuerpo.

Lo que hay que evitar:

- Apretar los glúteos o empujar hacia el suelo.
- Movimientos bruscos o precipitados.

Banderas rojas:

- Dolor agudo en la parte baja de la espalda o en las caderas.
- Mareos o incapacidad para respirar profundamente.

Regresión:

- Realice inclinaciones pélvicas sentado en una silla firme si estar de pie le resulta demasiado difícil.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 2: Respiración abdominal con gancho

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloca una mano en el pecho y la otra en el vientre.

Instrucciones:

- Inhale suavemente por la nariz, permitiendo que el vientre se eleve sin mover el pecho.
- Exhale suavemente por la boca o la nariz, dejando que el vientre caiga de forma natural.
- Céntrate en minimizar el movimiento de la parte superior del pecho.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- El vientre se eleva bajo la mano con cada inhalación.
- Sensación de relajación y mínimo movimiento del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Levantar el pecho o encoger los hombros.
- Forzar o controlar en exceso la respiración.

Banderas rojas:

- Mareo o dificultad para respirar.

Regresión:

- Levante las rodillas con una almohada si siente tensión en la zona lumbar.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 3: Balanceo pélvico sentado

Configuración:

- Siéntese en una silla firme, con los pies planos y las manos apoyadas en los muslos.

Instrucciones:

- Inclina lentamente la pelvis hacia delante (arqueando la parte baja de la espalda) y hacia atrás (aplanando la parte baja de la espalda).
- Deja que la respiración guíe el ritmo de tus movimientos.
- Mantenga la parte superior del cuerpo quieta y relajada.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-12 repeticiones controladas
- Respira: Inhala al inclinarte hacia delante, exhala al inclinarte hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento suave a través de la pelvis y la parte baja de la espalda.
- Facilidad y ritmo con la respiración.

Lo que hay que evitar:

- Tensar los hombros o la parte superior de la espalda.
- Postura arqueada o colapsada.

Banderas rojas:

- Dolor durante cualquier parte del movimiento.
- Incapacidad para aislar el movimiento pélvico.

Regresión:

- Coloque las manos en las caderas para obtener retroalimentación si no está seguro de dónde proviene el movimiento.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 4: Alcance 90-90 supino

Configuración:

- Túmbese boca arriba con las caderas y las rodillas flexionadas a 90 grados (pies separados del suelo).
- Brazos estirados hacia el techo.

Instrucciones:

- Exhale y extienda los brazos hacia el techo mientras presiona suavemente la parte baja de la espalda contra el suelo.
- Mantén una posición de piernas de 90-90; no dejes que las rodillas se desplacen ni que el pecho se levante.
- Inhale y devuelva los brazos a la posición inicial sin perder el control del tronco.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 5-8 repeticiones lentas y controladas
- Respira: Exhala durante el alcance, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación suave del tronco con la espalda baja en el suelo.
- Tensión a través de los abdominales sin refuerzo.

Lo que hay que evitar:

- Costillas ensanchadas o espalda baja arqueada.
- Alcanzar desde los hombros o forzar el cuello.

Banderas rojas:

- Dolor de cuello o tensión excesiva.
- Pérdida de la posición o del control de la respiración.

Regresión:

- Coloque los pies sobre una silla o un banco si mantener la posición 90-90 le resulta demasiado difícil.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 5: Press de pared para isquiotibiales

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas y las caderas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados o palmas sobre las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Presione suavemente ambos talones contra la pared como si intentara deslizarla hacia abajo.
- Evite levantar las caderas; deje que los isquiotibiales se enganchen y estabilicen la pelvis.
- Respira de forma constante durante todo el recorrido.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: pulsaciones de 5-10 segundos
- Respiración: Respiración lenta y constante durante cada pulsación
- Descanso: 20-40 segundos entre series

Qué sentir:

- Tensión suave de los isquiotibiales.
- Sutil compromiso del núcleo como anclaje de la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Empujando a través de los dedos de los pies.
- Contener la respiración o apretar excesivamente los glúteos.

Banderas rojas:

- Calambres o molestias agudas.
- Sacudirse o bracear excesivamente.

Regresión:

- Mueva los pies ligeramente hacia abajo en la pared para reducir la intensidad.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 1: Expansión lateral de las costillas

Configuración:

- Tumbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados y apiladas.
- Apoya el brazo de abajo debajo de la cabeza.

Instrucciones:

- Inhale profundamente en la parte inferior de las costillas.
- Siente cómo las costillas se expanden lateralmente al inspirar.
- Exhala lentamente y deja que las costillas caigan de forma natural.
- Concéntrate en dirigir la respiración hacia la parte inferior de la caja torácica.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión de las costillas inferiores.
- Respiración controlada y relajada sin dominancia del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Respirar sólo en la parte superior del pecho.
- Colapso o pérdida de la posición de las costillas.

Banderas rojas:

- Mareos o dificultad para mantener la posición.

Regresión:

- Apoya el torso en una almohada para mayor comodidad y estabilidad.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 2: Rotación torácica sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos y las manos cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia un lado.
- Mantenga la pelvis y las caderas inmóviles, centrándose en la rotación torácica.
- Vuelva al centro y repita por el otro lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación suave a través de la parte superior de la espalda.
- Respiración controlada guiando el movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Rotación desde las caderas o la parte baja de la espalda.
- Movimientos bruscos o precipitados.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Apoye las manos en una mesa si le resulta difícil mantener la posición.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 3: Bisagra de cadera de pie con alcance de pared

Configuración:

- Colóquese de espaldas a una pared, con los pies separados a la anchura de las caderas.
- Colóquese a unos 15 cm de la pared.

Instrucciones:

- Empuje las caderas hacia la pared manteniendo la columna neutra.
- Extienda ambas manos hacia delante mientras realiza la bisagra.
- Detente cuando tus caderas toquen ligeramente la pared.
- Vuelva a ponerse de pie llevando las caderas hacia delante.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas y controladas
- Respira: Inhala al girar, exhala al volver.
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Los isquiotibiales y los glúteos se activan durante la bisagra.
- Longitud a través de la columna vertebral y el núcleo comprometido.

Lo que hay que evitar:

- Redondear la parte baja de la espalda.
- Empujar las caderas demasiado hacia atrás, causando pérdida de equilibrio.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Colóquese más cerca de la pared para reducir la profundidad de las bisagras.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 4: Balance hacia atrás cuadrúpedo con columna neutra

Configuración:

- Empiece sobre manos y rodillas, muñecas bajo los hombros, rodillas bajo las caderas.
- Mantenga una posición neutra de la columna vertebral.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y desplace lentamente las caderas hacia los talones.
- Mantenga la alineación de la columna vertebral mientras se mueve.
- Vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respiración: Inhala para prepararte, exhala durante el balanceo hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estiramiento a través de las caderas y la parte baja de la espalda.
- El tronco se contrae suavemente para mantener la posición.

Lo que hay que evitar:

- Colapso de la parte baja de la espalda.
- Redondeo o arqueamiento excesivo.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Coloque una toalla doblada debajo de las rodillas para mayor comodidad.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 5: Sentadilla con apoyo en la pared

Configuración:

- Colóquese de pie con la espalda apoyada en una pared, con los pies separados a la anchura de las caderas.
- Deslícese hacia abajo en una sentadilla parcial con los muslos por encima del paralelo.

Instrucciones:

- Mantenga la posición en cuclillas con la columna vertebral neutra.
- Presione suavemente los talones contra el suelo para activar los isquiotibiales.
- Respira de forma constante durante toda la retención.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 15-30 segundos por sujeción
- Respira: Mantén una respiración lenta y constante durante todo el recorrido.
- Descanso: 30-40 segundos entre series

Qué sentir:

- Tensión a través de cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.
- Pelvis estable y compromiso del núcleo.

Lo que hay que evitar:

- Arquear o aplanar la parte baja de la espalda.
- Desplazar el peso sobre los dedos de los pies.

Banderas rojas:

- Dolor de rodilla o espalda.

Regresión:

- Reduzca la profundidad de la sentadilla o manténgala durante menos tiempo.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 1: Recuperación de la respiración en tumbado lateral

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados, la cabeza apoyada.
- Coloca una mano en la parte superior de la caja torácica y la otra en el vientre.

Instrucciones:

- Inhala profundamente hacia las costillas inferiores y el vientre.
- Exhale suavemente, dejando que las costillas caigan de forma natural.
- Concéntrate en crear expansión en las costillas inferiores con cada respiración.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- La parte inferior de la caja torácica se expande con cada inhalación.
- Respiración relajada y controlada.

Lo que hay que evitar:

- Sobrecarga de la parte baja de la espalda.
- Tensión en la parte superior del pecho o en los hombros.

Banderas rojas:

- Mareos o dificultad para respirar.

Regresión:

- Apoye el torso con una almohada para mantener la alineación.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 2: Alcanzar y rodar rítmicamente

Configuración:

- Túmbate boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza.
- Rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.

Instrucciones:

- Extiende un brazo hacia arriba y a lo largo del cuerpo como si te estuvieras dando la vuelta.
- Deja que la cabeza y la parte superior de la espalda sigan el movimiento.
- Vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Inhala antes del alcance, exhala al rodar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento suave y fluido a través de la columna vertebral.
- Estiramiento suave de la parte superior de la espalda y las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Movimientos bruscos o precipitados.
- Perder el control del movimiento de balanceo.

Banderas rojas:

- Dolor en la columna vertebral o en los hombros.

Regresión:

- Doble las rodillas más cerca del pecho para mayor control.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 3: Patrón de respiración apoyada

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente sobre las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Inhale profundamente hacia el vientre y las costillas inferiores.
- Exhale completamente y sienta las costillas caer hacia atrás.
- Respire lenta y constantemente.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión a través de las costillas y el vientre.
- Relajación con mínimo movimiento de la parte superior del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Contener la respiración o forzar la espiración.

Banderas rojas:

- Mareo o malestar.

Regresión:

- Inclínese ligeramente hacia delante para obtener una mejor respuesta.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 4: Balanceo relajado de la columna vertebral

Configuración:

- Empiece en posición cuadrúpeda, con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.

Instrucciones:

- Balancéese suavemente hacia delante y hacia atrás, dejando que la columna vertebral se mueva con naturalidad.
- Concéntrese en mantener un movimiento suave y rítmico.
- Respira de forma constante durante todo el movimiento.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-12 rocas lentas
- Respira: Inhala al balancearte hacia delante, exhala al balancearte hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estiramiento suave de las caderas y la zona lumbar.
- Movimiento relajado y fluido.

Lo que hay que evitar:

- Tensar los hombros o bracear en exceso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Utiliza una toalla doblada bajo las rodillas para mayor comodidad.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 5: Balanceo bilateral suave

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Los brazos descansan cómodamente a los lados.

Instrucciones:

- Mece suavemente ambas rodillas de lado a lado.
- Muévase dentro de una amplitud de movimiento cómoda.
- Vuelva al centro antes de cambiar de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 rocas lentas por lado
- Respira: Inhala en el centro, exhala mientras te meces
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movilidad suave de la pelvis y la zona lumbar.
- Movimiento relajado con control.

Lo que hay que evitar:

- Forzar demasiado las rodillas.
- Tensión a través de la columna vertebral.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Reduzca la amplitud de movimiento si es necesario.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 1: Reposición supina del diafragma

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloca una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhale profundamente por la nariz, permitiendo que el vientre se expanda.
- Exhala suavemente, sintiendo cómo cae el vientre.
- Concéntrate en relajar las costillas y el diafragma.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión del vientre y de las costillas inferiores.
- Respiración relajada y controlada.

Lo que hay que evitar:

- Dominancia torácica o respiración superficial.

Banderas rojas:

- Mareo o dificultad para mantener la posición.

Regresión:

- Apoya las rodillas con una almohada para reducir la tensión.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente sobre los muslos.

Instrucciones:

- Inclina la pelvis hacia atrás (aplanando la parte baja de la espalda) y luego hacia delante (arqueando la parte baja de la espalda).
- Muévase lenta y suavemente entre las posiciones.
- Utiliza la respiración para guiar el ritmo.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-12 repeticiones controladas
- Respira: Inhala hacia delante, exhala hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Suave movimiento de balanceo a través de la pelvis.
- Coordinación de la respiración con el movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Postura excesivamente arqueada o colapsada.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Utiliza las manos en las caderas para aumentar la conciencia corporal.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 3: Extensión torácica sentado

Configuración:

- Siéntate en una silla firme, con los pies planos y las manos detrás de la cabeza.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y extiende suavemente la parte superior de la espalda.
- Mantener el contacto entre las costillas inferiores y la pelvis.
- Vuelva al punto muerto y repita.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas y controladas
- Respirar: Exhala durante la extensión, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Apertura a través del pecho y la parte superior de la espalda.
- Compromiso de los músculos de la parte superior de la espalda.

Lo que hay que evitar:

- Espalda baja arqueada o costillas ensanchadas.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realizar con los brazos cruzados si la movilidad es limitada.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 4: Desplazamiento de cadera en decúbito supino con respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y mueva suavemente una cadera más arriba que la otra.
- Mantener el control y la alineación.
- Vuelva al punto muerto antes de cambiar de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones controladas por lado
- Respira: Exhala durante el cambio, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento sutil a través de la pelvis y las caderas.
- Compromiso del núcleo y de los estabilizadores de la cadera.

Lo que hay que evitar:

- Arquear o aplanar la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o la columna vertebral.

Regresión:

- Utiliza una almohada debajo de las caderas para mayor apoyo.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 5: Respiración sentada con control de costillas

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos.
- Las manos apoyadas suavemente sobre las costillas.

Instrucciones:

- Inhala hacia las costillas inferiores y el vientre.
- Exhale completamente, sintiendo las costillas caer hacia atrás.
- Mantenga la pelvis neutra en todo momento.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión y contracción de las costillas inferiores.
- Respiración suave y relajada.

Lo que hay que evitar:

- Postura de sobreesfuerzo o de colapso.

Banderas rojas:

- Dificultad para mantener el control.

Regresión:

- Coloque una almohada detrás de la parte inferior de la espalda para apoyarse.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 1: Respiración diafragmática en posición de cocodrilo

Configuración:

- Tumbate boca abajo con la frente apoyada en las manos.
- Piernas extendidas, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhale profundamente, sintiendo cómo su vientre empuja hacia el suelo.
- Exhale suavemente, dejando que las costillas y el vientre caigan de forma natural.
- Concéntrate en expandir la respiración hacia la parte posterior y los lados de la caja torácica.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Presiona el vientre contra el suelo con cada inhalación.
- Respiración relajada y constante.

Lo que hay que evitar:

- Respiración torácica superficial.
- Mantener la tensión en la parte superior del cuerpo.

Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

Regresión:

- Coloque una almohada bajo el vientre para mayor comodidad.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 2: Cat-Cow con concentración en la respiración

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.

Instrucciones:

- Inhala y arquea la espalda, levantando el pecho y el coxis (Vaca).
- Exhala y redondea la columna, metiendo la pelvis y la barbilla (Gato).
- Muévase suavemente entre las posiciones con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Inhala para extender, exhala para flexionar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Transición suave entre flexión y extensión.
- Coordinación de la respiración y el movimiento de la columna vertebral.

Lo que hay que evitar:

- Apurando el movimiento.
- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realice movimientos más pequeños si la movilidad es limitada.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 3: Torsión de columna sentado con respiración

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente en las rodillas o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado.
- Vuelva al centro antes de girar al otro lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación controlada a través de la columna torácica.
- Compromiso del núcleo y los oblicuos.

Lo que hay que evitar:

- Rotación desde las caderas o la parte baja de la espalda.
- Movimientos bruscos o precipitados.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Agárrese al lateral de la silla para mayor estabilidad.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 4: Marcha supina con control de costillas

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos apoyados a los lados o palmas sobre las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Exhale y levante una rodilla hacia el pecho.
- Mantenga el control de las costillas y la pelvis durante todo el recorrido.
- Baje la pierna hacia el suelo con control.
- Alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para bajar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso del núcleo y estabilidad de las costillas.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.
- Perder el control de la pelvis y las costillas.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realice el ejercicio con los pies más cerca del suelo para reducir la intensidad.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 5: Respiración sentada y conciencia pélvica

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente sobre el vientre y las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Inhale profundamente hacia el vientre y las costillas.
- Exhale completamente manteniendo la pelvis neutra.
- Mantener la conciencia de la posición de las costillas y la pelvis en todo momento.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Conciencia de la expansión de las costillas y control pélvico.
- Respiración suave y constante con mínima implicación de la parte superior del tórax.

Lo que hay que evitar:

- Postura de sobreesfuerzo o de colapso.
- Respiración torácica superficial.

Banderas rojas:

- Dificultad para mantener el control de la respiración.

Regresión:

- Coloque una almohada detrás de la parte inferior de la espalda para mayor apoyo.