

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.
Rock Back 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: Rock Back 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:

- Tumbate 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.