

HOJA DE RUTA N.3

Ai Chi

Aquí comienza una apasionante semana de práctica que te llevará a fortalecer y relajar tu cuerpo mientras profundizas en la conciencia plena.

A continuación te recuerdo lo que necesitas saber para realizar esta práctica de forma adecuada:

- ✓ Esta práctica te ocupará unos 15 minutos al día. Practica primero en casa y cuando ya lo tengas vete al agua.
- ✓ Recuerda los principios del movimiento en Ai Chi, lentitud, continuidad, naturalidad y repetición.
- ✓ Respira al ritmo del movimiento, palmas hacia arriba inspiración, palmas hacia abajo espiración.
- ✓ Adopta una posición "sentad@" en la que te encuentres cómod@, alinead@ y estable.
- ✓ Inicia con 3 respiraciones profundas.
- ✓ Realiza la progresión de 5 movimientos y al finalizar repítelos en dirección inversa.
- ✓ Secuencia: **1.** Giro de manos / **2.** Despl. frontal brazos / **3.** Despl. lateral brazos / **4.** Despl. brazos en superficie / **5** Despl. brazos cruzados.
- ✓ Repite cada movimiento 3 veces.
- ✓ Al finalizar realiza 3 respiraciones profundas, revisa tu estado corporal y mental y agradece la sesión.

Te deseo que disfrutes mucho de la práctica y que esta aporte una mayor salud, equilibrio y bienestar en tu vida.