

Jahara® - Effortlessness

Ejercicio de Tierra

Estabilización de pelvis:

- a) balanceo piernas ambos lados
- b) empujo con los pies dirección al suelo para elevar y encajar la pelvis
- Trabajo de Suelo Pélvico

- a) inspiro
- b) exhalo en ocho tiempos haciendo cuatro contracciones de esfínter urinario en los primeros cuatro tiempos y luego sostengo la contracción durante los cuatro restantes

- c) inspiro en un tiempo sin perder la contracción de esfínter urinario

- d) repito esto varios ciclos

- Ejercicios de Core

Comienzo sentado

- a) inspiro y comienzo a exhalar contrayendo el esfínter urinario en cuatro tiempos

- b) mantengo la contracción durante cuatro tiempos y busco un plano inclinado hacia atrás

- c) inspiro y regreso en un tiempo

- d) Variante: semi sentado subo y bajo

- Trabajo de piernas

Comienzo de pie.

- a) Calentamiento de rodillas. Estabilizo pelvis y hago pequeños círculos desde las

rodillas sin subir y bajar

- b) traslado el peso del metatarso dedos hacia el talón. (Movimiento del secante)

Registro trípode o tres apoyos en la planta del pie.

- c) (Peso muerto + sentadilla integrado) Activo suelo pélvico, estabilizo y encajó la pelvis, paso el peso hacia adelante, inclino el torso y bajo bien profundo flexionando las rodillas mientras que exhalo lentamente.

Luego subo en un solo tiempo manteniendo la espalda larga y ancha.

- d) Variante: el nivel medio subo y bajo varias veces.