

Capítulo IV

Descripción de los ejercicios



Primera sección

Formas para las manos y los pies

Formas básicas para las manos

Puño

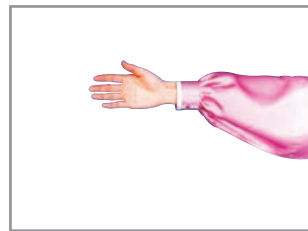
El dedo pulgar toca la raíz del anular y los restantes dedos permanecen recogidos [Fig. 1] .



« Fig. 1 »

Palma de la mano

Forma de la palma 1: Curvar ligeramente los dedos y mantenerlos separados [Fig. 2] .



« Fig. 2 »

Forma de la palma 2: Estirar y mantener separados los dedos pulgar e índice, y curvar ligeramente el primero y segundo nudillos de los restantes tres dedos, para crear un agarre hueco [Fig. 3] .



【 Fig. 3 】

Zarpa o garra

Mantener los dedos juntos, con el primer nudillo del pulgar y el primero y segundo de los restantes cuatro dedos en posición de ataque y la muñeca estirada [Fig. 4] .



【 Fig. 4 】

Formas básicas para los pies

Pose de caballo

Párese con los pies separados a una distancia de dos a tres pies. Asuma una posición de semicucullas, con los muslos un poco más altos que el nivel normal [Fig. 5] .



【 Fig. 5 】

Segunda sección

Ejercicios con ilustraciones

Posición preparatoria

Acción 1: Párese en posición firme y centrada, con los pies unidos, los brazos a los lados, la vista fija al frente [Fig. 6] .

Acción 2: A medida que va relajando la cintura y bajando los ilíones, mueva el peso del cuerpo sobre el pie derecho; dé un paso al lado con el pie izquierdo, con los dedos hacia delante y con una separación del ancho entre los hombros; la vista



« Fig. 6 »

fija al frente [Fig. 7] .

Acción 3: Gire los brazos hacia adentro; balancee las palmas de las manos hasta el nivel de los ilíones, viradas hacia detrás, la vista fija al frente [Fig. 8] .

Acción 4: (Continuación) Flexione levemente las rodillas. Gire los brazos hacia afuera y manténgalos en forma de semicírculo frente al abdomen a nivel con el ombligo, con las palmas de las manos hacia adentro y con una separación de 10 cm, la vista fija al frente [Fig. 9] .



« Fig. 7 »



« Fig. 8 »



« Fig. 9 »