

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE REALIZAR TAI CHI

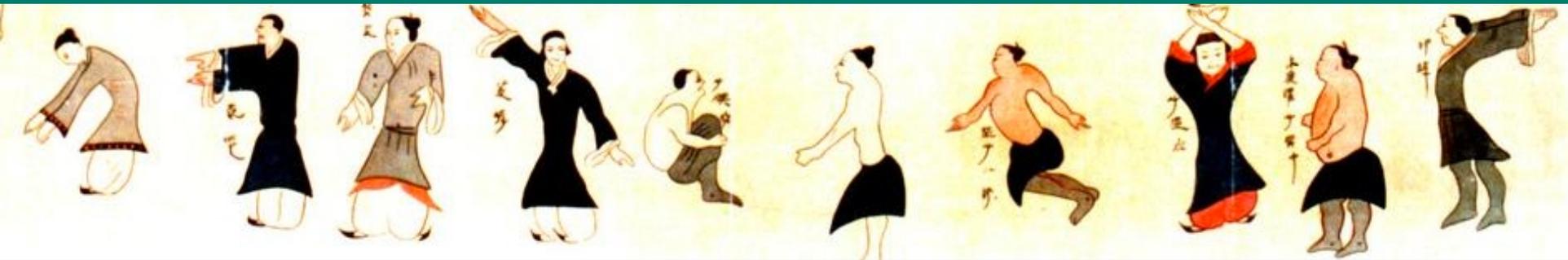
Por Johanna Rooimans

Es importante empezar las rutinas de tai chi con unos ejercicios previos de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo a la actividad posterior y evitar posibles lesiones o daños en músculos, articulaciones y tendones.



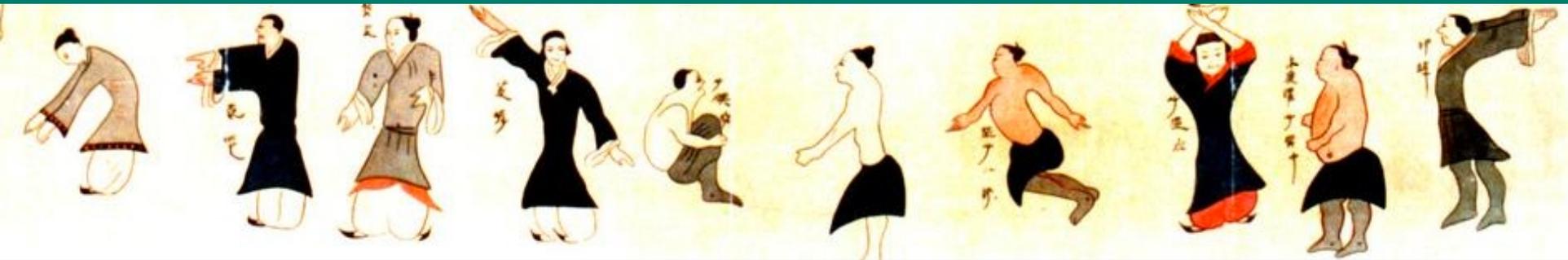
# El calentamiento en el tai chi incluye:

- Movilidad articular
- Estiramiento muscular
- Ejercicios de respiración



Realizar 20 repeticiones de cada ejercicio (si se trabajan por separado ambas partes del cuerpo, realizar 10 repeticiones en cada lado).

Es importante acompañar los ejercicios con la respiración.



# 1. ACTIVACIÓN / MOVILIDAD ARTICULAR



Giramos hacia los lados en torno a la columna. El movimiento se impulsa desde la cintura.

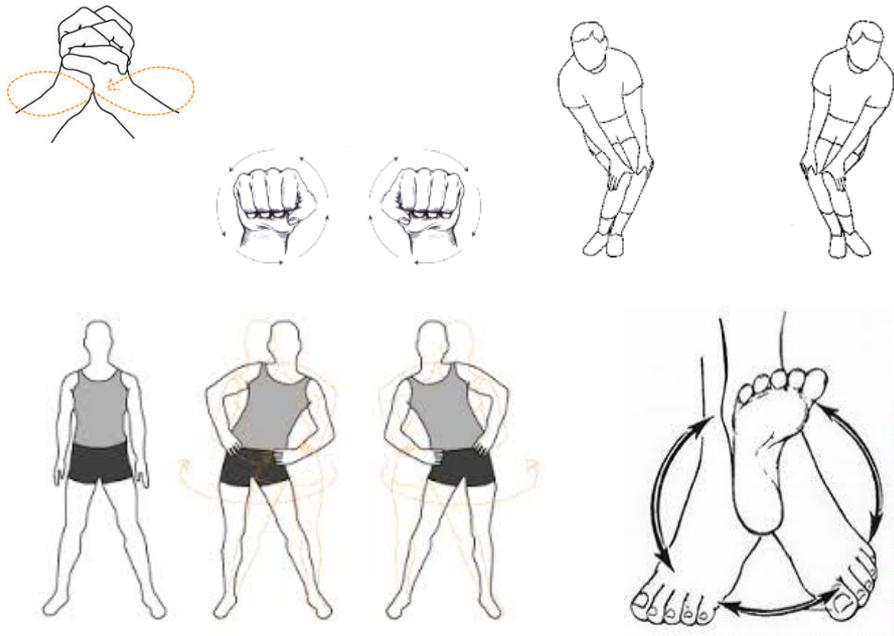
## 1.2 ACTIVACIÓN / MOVILIDAD ARTICULAR



Elevamos los brazos hacia arriba alargando la espalda.

Dejamos caer el cuerpo y los brazos hacia delante.

## 1.2 ACTIVACIÓN / MOVILIDAD ARTICULAR



Rotación de muñecas, cadera, rodillas y tobillos.

## 2. ESTIRAMIENTO MUSCULAR



Estiramiento de la parte posterior de las piernas, musculatura isquiotibial.

## 2. ESTIRAMIENTO MUSCULAR



Damos un paso grande hacia atrás. Arqueamos la espalda con las manos apoyadas en los riñones empujando hacia delante.

## 2. ESTIRAMIENTO MUSCULAR



Estiramiento lateral del tronco.

### 3. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Posición inicial: pies separados (anchura de los hombros), ligera flexión de rodillas y brazos al lado del cuerpo. Tomamos aire y subimos los brazos hacia delante hasta los hombros con las palmas de la mano mirando hacia abajo.

Exhalamos doblando las rodillas, codos y muñecas y acercamos las manos hacia el pecho con las palmas proyectando hacia delante.

Tomamos aire poco a poco mientras que estiramos los brazos hacia delante, poniendo una mano encima de la otra con las palmas hacia arriba.

### 3. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Desde ahí vamos abriendo los brazos hacia los laterales para subirlos después hacia arriba, donde las palmas de las manos se miran una a la otra. Todo en la inspiración.

Exhalamos y doblando los codos con las palmas de las manos mirando hacia nosotros, bajamos los brazos hasta el Tan Tien (punto energético, situado 4 dedos debajo del ombligo).

Para acabar, hacemos una respiración completa con las palmas de las manos mirando hacia tierra.

Y RECUERDA... QUÉDATE EN CASA

