

El Gato y el Camello

Este ejercicio se llama “El gato y el camello” y vamos a hacer este ejercicio en cuatro patas. Miramos que las rodillas estén justo debajo de nuestras caderas y a la anchura de nuestras caderas. Los pies bien relajados encima de la colchoneta, dejando las manos debajo de los hombros y a la anchura de nuestros hombros.

Con los codos ligeramente en flexión y la punta de los codos mirando más bien hacia adentro. Así conseguimos una pequeña rotación de los hombros y acercamos más los omóplatos hacia el centro. La coronilla está mirando hacia delante, metemos la barbilla un poquito hacia adentro y estiramos bien nuestro cuello.

En esta posición empezamos a bajar la cabeza en dirección del suelo, redondeando toda la columna hasta el final, hasta el coxis que metemos un poquito más hacia adentro. Y de ahí cambiamos, volvemos a bajar nuestra zona, baja la espalda, la parte media, levantando ligeramente la cabeza sin sobre extender y así vamos rítmicamente bajando la cabeza en dirección del pecho, redondeando toda la espalda con respiración suave, inspirando por la nariz y expirando por la boca.

Es un muy buen ejercicio para flexibilizar nuestra columna entera, para estirar los músculos, sobre todo la zona baja y también los músculos entre las escápulas, entre los omóplatos. Hacemos unas 15 repeticiones en ambas direcciones y después de las 15 repeticiones hacemos un descanso.

En esta misma posición vamos ahora a hacer una variación donde vamos a hacer una contracción de un lado y un estiramiento en el sentido contrario, por lo cual ahora acercamos el hombro y la cintura hacia el lado izquierdo, acercando toda esta parte, contrayendo los músculos en esta zona, mientras el otro lado se está estirando.

Despacito cambiamos, empezamos a estirar la parte izquierda y contraemos la parte derecha. Hacemos este ejercicio también despacito, con una buena respiración y repetimos 15 veces el lado izquierdo y unos 15 veces el lado derecho. De esta forma conseguimos un buen estiramiento de un lado y una activación muscular del otro lado.