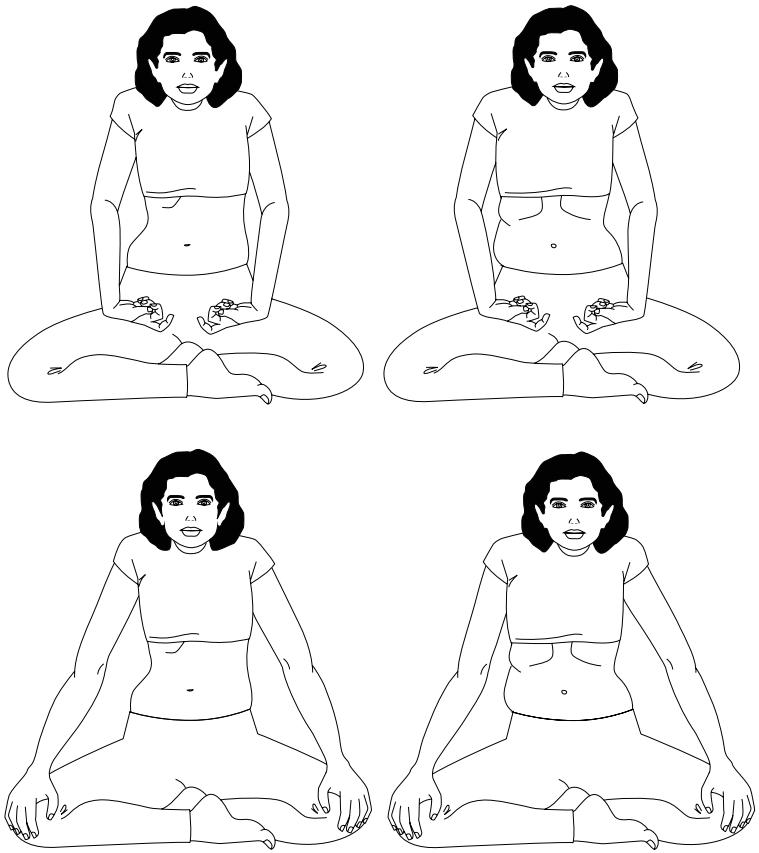


Círculos abdominales

13. བཅུ་གསུམ་ ་བ་བ ར་ཞིང་ ག།

Trece: rota y agita el ombligo.

Aguanta la respiración de jarrón y rota el abdomen y espalda baja en sentido de las manecillas del reloj y luego en contrasentido. Empieza con siete rotaciones en cada dirección por cada respiración, aumenta el número de rotaciones conforme te sea cómodo. Si tienes dolor de espalda, muévete lentamente.

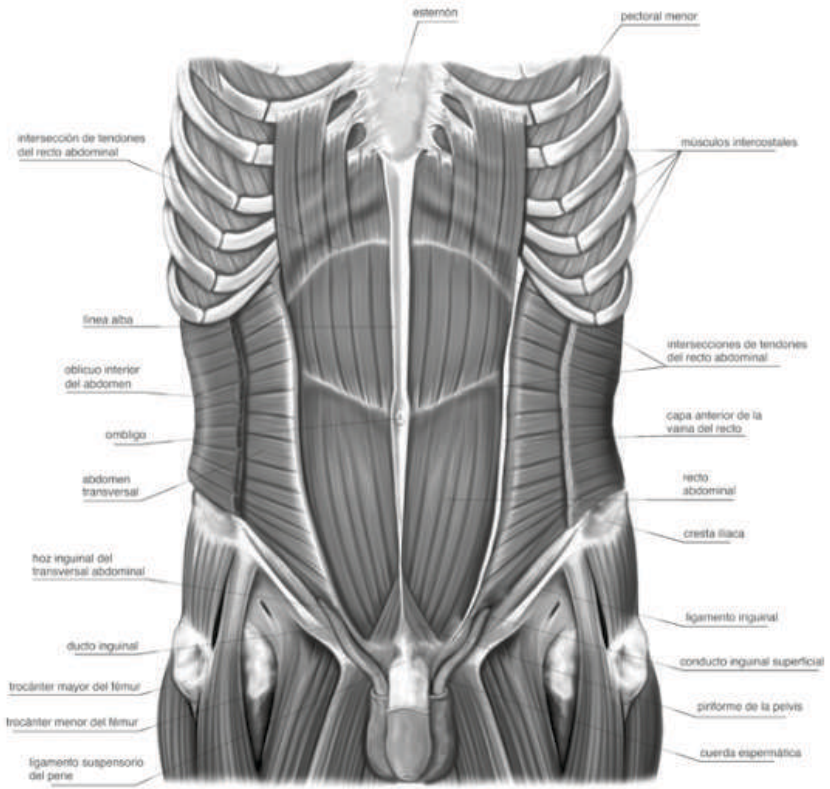
Este ejercicio se parece al movimiento de *bumpachen*, pero mientras que en *bumpachen* estamos aislando y 'batiendo' los músculos del abdomen, en este ejercicio hacemos rotaciones más amplias para trabajar la espalda y columna.

Modificación: apoya tus manos en tus rodillas y rota el abdomen y columna como se explicó arriba. Usa la presión en tus rodillas para ayudarte a hacer movimientos más grandes y exagerados de la espalda.

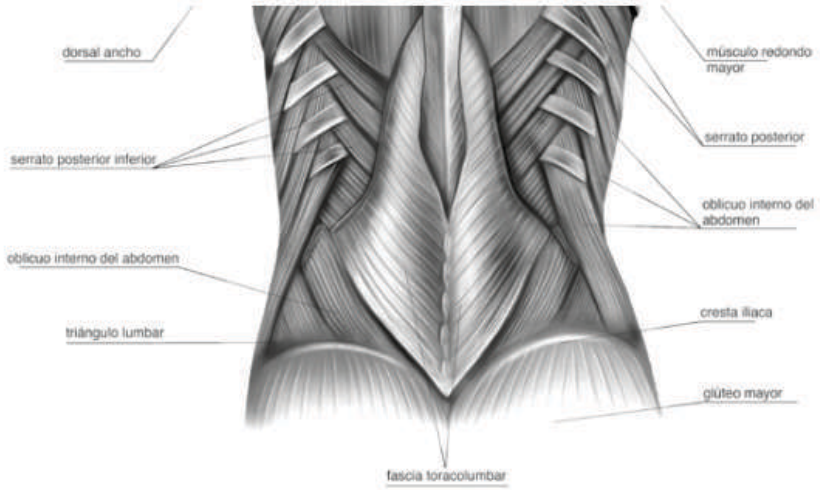
Tántrico: problemas en la parte superior de la pierna y el estómago.

Médico: mejora la digestión, aumenta el fuego metabólico, desbloquea el estreñimiento. Llena de energía corporal. Es excelente para dolores de cabeza.

Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com Transaction: 0113632789



Músculos abdominales que se activan con este ejercicio.



Músculos de la espalda activados con este ejercicio.