

“MAÑANAS PODEROSAS”

Breve secuencia de entrenamiento

De Mariana Elizalde
genteequilibrada.com

Punteo del material completo

AUDIO

Minuto

[0:00] – Intro

[0:30] – Brújula del curso

[1:36] – Tema respiración

[3:03] – Frecuencia y estudio

[4:56] – Soporte ilimitado

[5:40] – Sobre el video

[6:20] – Recomendación

VIDEO

INTRODUCCIÓN

[0:00] - PRINCIPIO

[0:25] - 1er. ELEMENTO: un elástico y el principio de la justa tensión.

[1:05] - 2do. ELEMENTO: una bolsa con agua y el principio de la relajación justa

[2:02] Porqué estos dos elementos son la base

SECUENCIA DE EJERCICIOS*

[2:57] - CALENTAMIENTO

[9:00] - EJERCICIO nr. 1

[10:15] - EJERCICIO nr. 2

[12:45] - EJERCICIO nr. 3

[16:20] - EJERCICIO nr. 4

[20:10] - FINAL

*Los ejercicios 1 y 4 son de la serie de Chi Kung “Respiración por las 4 puertas”.
Los ejercicios 2 y 3 son de la serie de Nei kung del Sifu Lian DeHua.