

Vídeo 1 Piernas (tierra):

(a) Ponte de pie, los pies separados a algo más que el ancho de los hombros y los pies apuntan hacia fuera (posición Charlie Chaplin). Las manos están colocados sin tensión encima de los muslos o encima de la tripa. Ahora cambia tu peso del pie izquierdo al derecho, flexionando bien las rodillas y dejando caer un 70% de tu peso a través de las plantas de tus pies.

(b) Cuando hayas practicado suficientemente, puedes probar la variante+. Empiezas igual, en la posición Charlie Chaplin, pero cuando vayas a la izquierda, giras el pie derecho hacia dentro y pones todo el peso en el pie izquierdo, sin cambiar la posición de las piernas. Antes de hacerlo al revés, abres el pie derecho de nuevo a la posición inicial y luego llevas todo el peso a la derecha, girando hacia dentro el pie izquierdo.