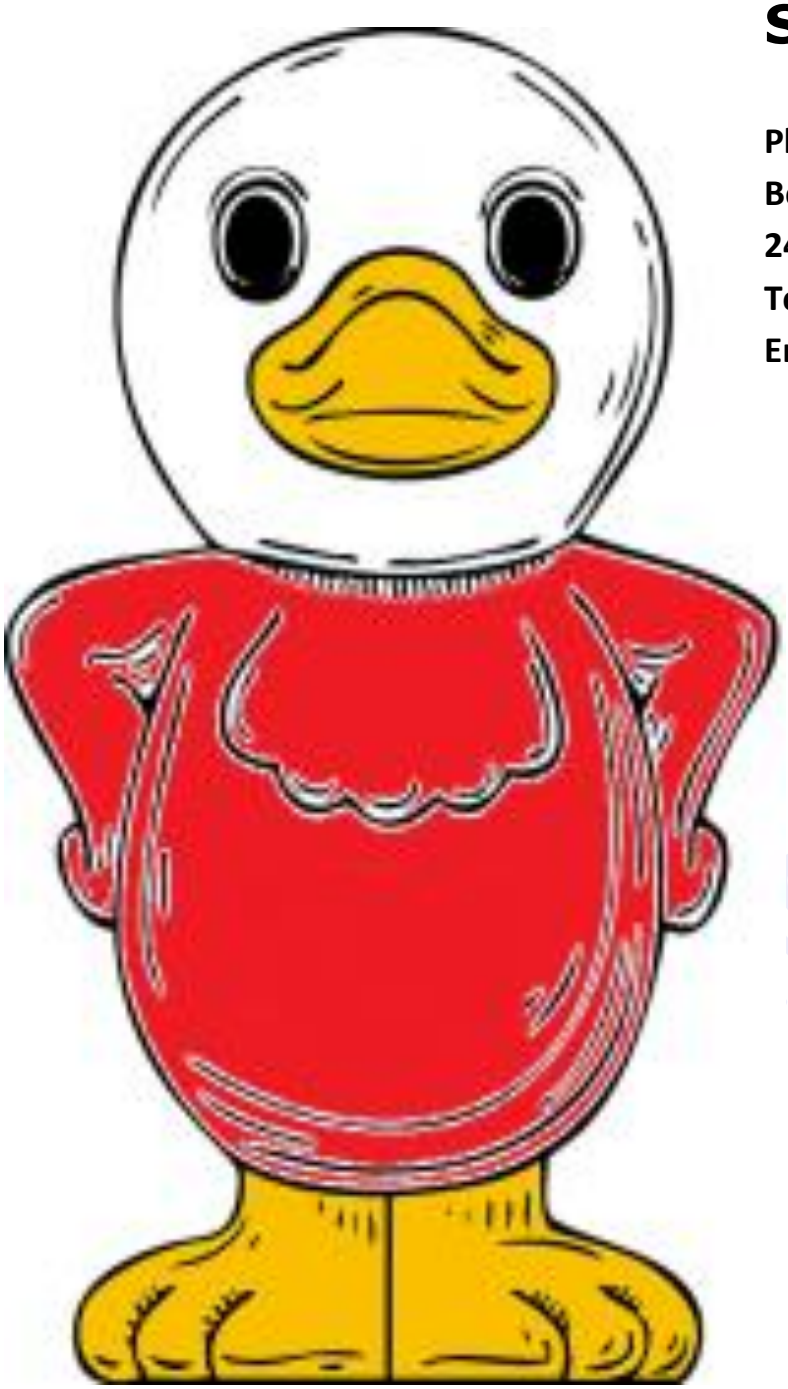
SOLO MUEVE

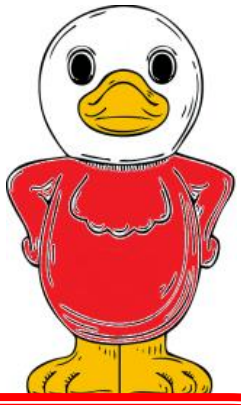


Phemia de Boer
Belgiepark 34,
2408 CS Alphen aan den Rijn (NL)
Tel: +31 (0)6-57332624
Email: info@phemia.nl

PHEMIA MOVE

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

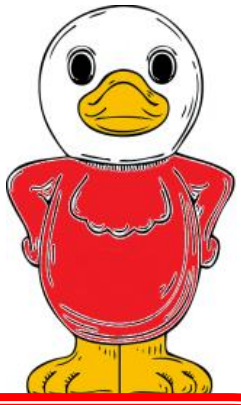
PHEMIA MOVE



Esta guía ofrece ejercicios simples para mejorar la postura, tanto sentado como acostado. Los ejercicios se centran en fortalecer y relajar los músculos de las manos, brazos, piernas, espalda y hombros, con atención a la respiración y la conciencia corporal. Ejemplos incluyen movimientos de manos, respiración profunda, movimientos de hombros y brazos, rotaciones de rodillas, movimientos de pies y tobillos, levantamientos de rodillas sentados, estiramientos, activación muscular con objetos, postura consciente y movimientos suaves de balanceo.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 1.

Por supuesto, te sientas erguido en tu silla con los pies uno al lado del otro.

Coloque las manos sobre los muslos, Con las palmas hacia abajo (cerradas).

Luego voltee las manos con las Palmas hacia arriba (abiertas).

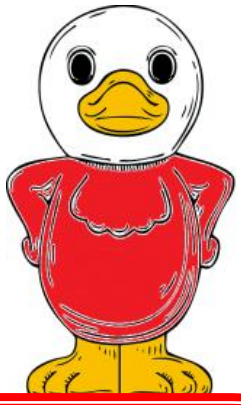
Sigue girando, con las dos manos abiertas y luego con las dos manos cerradas.

Luego coloque una mano abierta y otra.

Cerrada. Luego gira de nuevo alternativamenento.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 2.

Siéntate derecho en tu silla.

Coloque ambas manos sobre su estómago y respire.

Profundamente.

Exhala tranquilamente con u suspiro profundo.

Respira hondo..

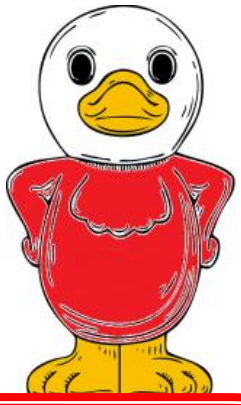
Mientras exhalas, contra eel ombligo.

Déjalo ir de nuevo.

Phemia Move

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 3.

Siéntate erguido en tu silla y deja que tus brazos, cuelguen relajados a lo largo de tu cuerpo.

Mira cómo tomas tus manos.

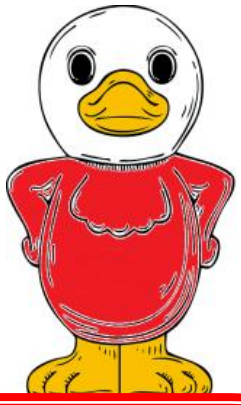
Gire los pulgares hacia Adelante (sus brazos se Unen) y sienta lo que eso le hace a sus hombros.

Ahora estás sentado maravillosamente erguido!

Por supuesto, esto también se puede hacer de pie.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 4.

Antes de levantarte (mañana), acuéstate un rato…

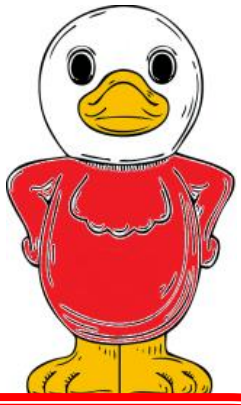
Levante las rodillas y coloque los pies sobre el colchón.

Mueva suavemente las rodillas hacia Adelante y, hacia atrás, ligeramente de izguierda a derecha.

Y por supuesto de nuevo.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 5.

Sentado en el borde de tu cama.

Gire los pies desde el talón hasta los dedos y, por. Supuesto, hacia atrás desde los dedos hasta el talon.

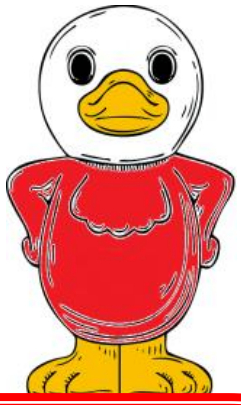
(como la máquina de coser a pedal)

Activa la circulation sanguinea: tambiénm es un buen ejercicio por las noches.

Phemia Move

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 6.

Encoge de hombros al respecto.

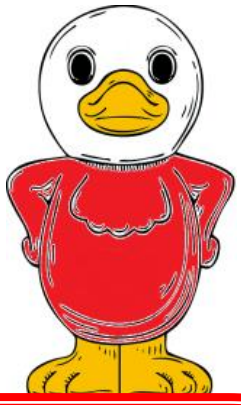
Levante el hombro derecho varias veces y luego el hombro.

Izquierdo varias veces seguidas.

Luego hazlo alternatimamente.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 7.

Siéntate en el borde de tu asiento.

Levanta las rodillas alternativamente. Primero un poquito, luego más y más alto…

Levanta la rodilla derecha varias veces y baja el pie. Una y otra vez.

Luego, tu rodilla izquierda varias veces seguidas.

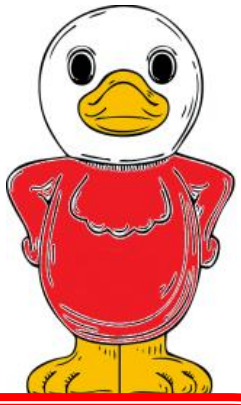
Luego todos sin bajar los pies.

Con qué frecuencia puedes hacer eso?

Phemia Move

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 8.

Sentado en tu silla…

Coloque sus manos sobre sus muslos.

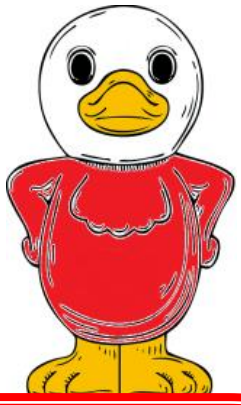
Haga puños con ambas manos y luego extienda, ambas manos y hacia atrás nuevamente.

Haz esto varias veces.

Después de esto, alternatimamente… una mano, cerrada en puño y la otra extendida.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 9.

Siéntate erguido en tu silla.

Sostén tu estómago…

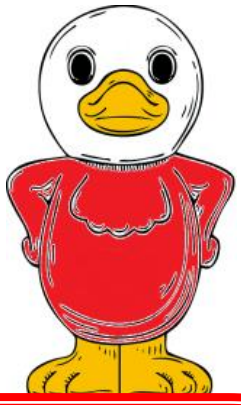
- Tire un poco de su vientre (ombligo)
- Pruébalo también si contraes un poco Más el estómago.
- “persona”tus manos firmemente contra tu estómago.

Sienta qué músculos están realmente participando.

Phemia Move

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



BOUGER UN MOMEN Carte 10.

Si aún no tienes los zapatos puestos, O sie y ate los has quitado…

Párese sobre los dedos de los pies (parte anterior del pie) Y hacia atrás sobre todo el pie.

Párese sobre toto el pie y levante el antepié.

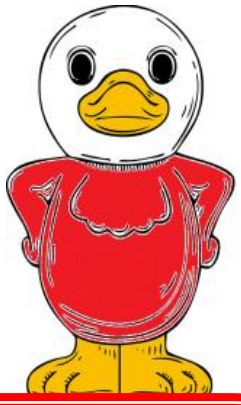
Párese sobre toto el pie y levante solo los desos.

En la silla: siéntate y camina con los pies planos, golpea los dedos de los pies, baila con los talones.

Phemia Move

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 11.

Cuando te levantas (pero tamnién algunas veces durante el dia)!

Estirate: mantén una mano “plana”por encima de tu cabeza.

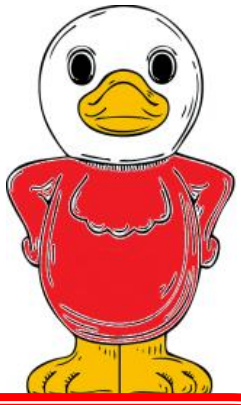
Mueve el brazo lentamente hacia arriba, levantando la coronilla y formando un cuello largo.

(Siente el estiramiento y empieza el dia unos centimetros más).

Por supuesto, utiliza también la otra mano.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 12.

Antes de levantarse…

Acuéstate un rato.

Extiende tus piernas una a una hacia el techo.

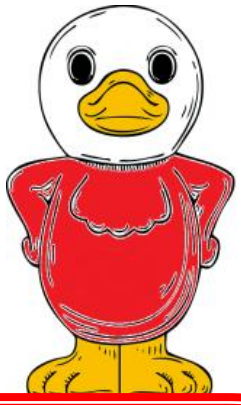
Gire su pie en un pequeño circulo alrededor de su tobillo.

También gira el otro lado.

Haz lo mismo con el otro pie.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 13.

Siéntate en el borde de tu asiento.

Coloque un pie logeramente hacia Adelante y el otro Ligeramente hacia atrás. (como si estuviera dando u paso).

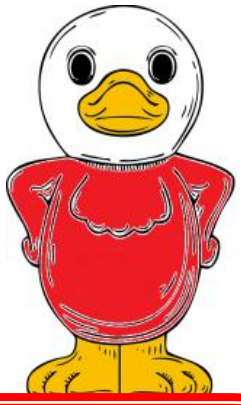
Levanta las rodillas y alterna los pies…

Siempre baja los pies por un rato. Trate de permanecer sentado erguido.

Luego mira cuántas veces puedes hacerlo sin poner los pies en el suelo.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 14.

Es agradable hacerlo al levantarse, pero también se puede hacer en cualquier momento del dia.

Coloque sus manos frente a sup echo con las palmas hacia usted.

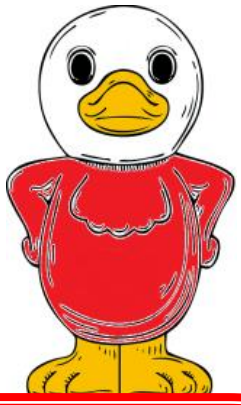
“Deslice”lentamente las manos hacia afuera desde la linea de los hombros y estire los brazos hacia los lados (sus manos rotarán automáticamente).

Luego el mismo movimiento con dedos “largos” extendidos y muñecas extendidas (siente la diferancia).

Y el mismo movimiente en diagonal hacia arriba (las manos se abren).

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 15.

DIA DE REYS!!!

Una actitud eal.

Y un guiño real JAJAJA a derecha e izquierda :

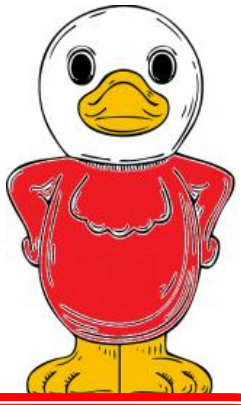
Royal saludanso con las muñecas extendidas y las manos extendidas tanto hacia la izquierda como hacia la derecha.

Esto se puede hacer tanto sentado como caminando regiamente.

SIÉNTETE REAL !

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 16.

Bien engreido…

Siéntate derecho en tu silla. Coloque una mano cerca de la rodilla y la otra cerca de la ingle.

Los dedos apuntan rectos, no apretados, hacia adelante.

Desliza ambas manos al mismo tiempo, una hacia Adelante y la otra hacia atrás y continua…

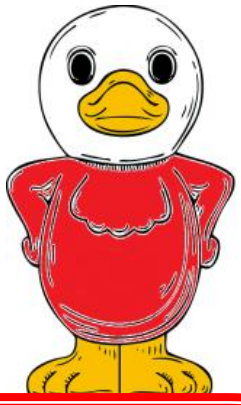
Extiende suavemente los brazos hacia adelante mientras “barres”

En cada “control deslizante”te sientas un poco más erguido y puedes morar a tu alrededor con una mirada presumida.

Crea un cuello y espalda largos.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 17.

Siéntate erguido en tu silla, justo en el borde.

Coloque las palmas y los dedos juntos.

- Alargue los dedos.
- Separa los dedos y Vuelve a cerralos.

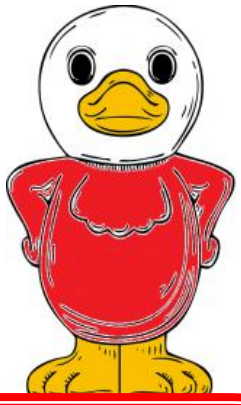
Junta las manos y los dedos.

- Toque los pulgares juntos.
- Haz esto con todos los dedos, juntos, indice, medio, anular, meñique.

Notarás que los dedos anulares son los que tienen mayor dificultad.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 18.

Ponte de pie y deja que tus brazos cuelguen a lo largo de tu cuerpo.

Siente cómo los hombros están.. ún poco caídos'.

Cómo enderezas estos hombros?

Levanta los antebrazos y levanta el pulgar.

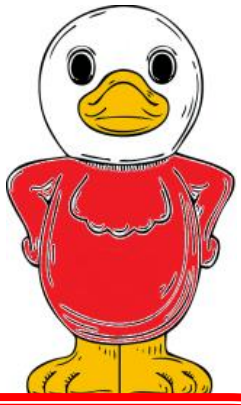
Ahora Vuelve a sentir como están tus hombros…

Puedes hacer esto mientras estás sentado, de pie o caminando.

CONSEJO:
Alguna vez has caminado con una mochila…
¡Mete los pulgares detrás de la banda!

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 19.

Siéntate erguido en tu silla.

Levante los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros, no más arriba. Palmas hacia abajo.

Luego gire las palmas hacia arriba, abajo, arriba, abajo… Esto se puede hacer varias veces.

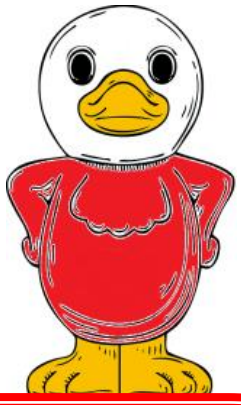
Vuelva a bajar los brazos suavemente (soloque los brazos en su regazo, entoces los brazos pesarán menos).

Haz el ejercicio nuevamente, perio ahora con los dedos largos y extendidos. También date la Vuelta.

Siente la diferencia de tensión en los brazos, perio también la diferencia…estás sentado erguido otra vez.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 20.

Siéntate erguido en tu silla.

Presione los pies exactamente en línea con las rodillas

Contra el suelo.

Apóyate lo menos posible contra el respaldo, perio extiende completamente la espalda.

Envia lejos a un animal con el sonido “KSSJT.

SIenta con las manos si las costillas no están demasiado separadas (cerrar un cores).

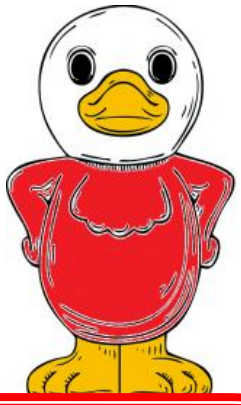
Mantenga los omóplatos bajos de manera relajada y visualice un trozo de fruta sujetado entre los omóplatos.

El cuello es largo, la parte superior de la cabeza mira hacia el techo.

Inhala y exhale con calma. Posiblemente con los ojos cerrados.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 21.

SENTATE erguido en tu silla.

Relaja todos los músculos.

Coloque sus pies firmemente en el suelo.

Estirate suavemente, poco a poco.

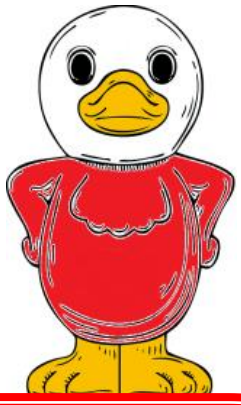
Luego levanta los brazos y estíralos lo máximo possible como si acabaras de despertar.

Respira tranquilamente y siéntete tranquilo.

Entonces mira a tu alrededor y siéntete orgulloso.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 22.

Siéntate erguido en tu silla (siempre con los tobillos por debajo de las rodillas).

Coloque un rollo de pael higiénico en podición vertical entre sus rodillas.

Presione suavemente el ridollo y suéltelo nuevamente.

Esto sin que se caiga el rollo.

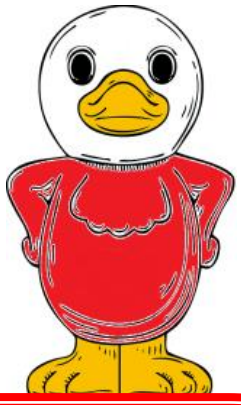
Repita esto unas cuantas veces.

Siente qué músculos están participando. (abdomen, piernas, suelo pélvico).

Y… estás sentado de nuevo erguido.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 23.

Sentado al frente de tu silla.

Coloque sus manos sobre sus rodillas y envuélvalas alrededor de ellas. Esto encaja perfectamente.

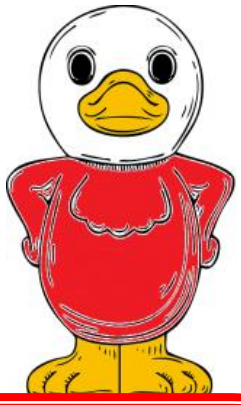
Mécete suavemente de Adelante hacia atrás. Los hombros pueden moverse ligaramente.

Masajea te espinilla.

Coloque sus manos sobre su regazo. Mécete suavemente de Adelante hacia atrás. Luego, muévete también de izquirda a derecha.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 24.

Acuéstate un rato antes de levantarte…

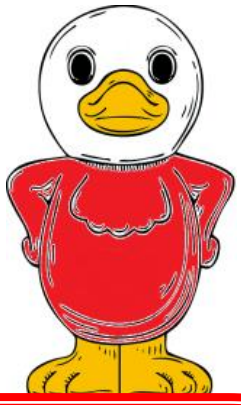
Extiende las piernas mientras tiras suavemente los dedos de los pies hacia las espinillas.
Primero un poquito y luego con cuidado un poquito más.

Luego estira las piernas alternativamente un poco más. Esto con los dedos de los pies tirados hacia ti. Estire el talón (en otras palabras, alargue ligeramente la pierna).

Slente el pequieño movimiento en tu espalda baja.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



SOLO MUEVE Carte 25.

Siéntate en el borde de tus asiento.

Extiende la pierna derecha hacia adelante, justo por encima del suelo y también hacia atrás.

Lo mismo con tu pierna izquierda.

Haga lo anterior nuevamente, perio apunte su mano derecha hacia su pierna derecha. Siusa su pierna izquierda, apunte hacia ella con su mano izquierda.

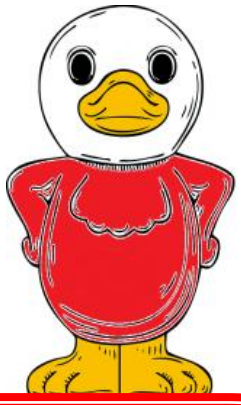
Estira bien el brazo.

Luego haz lo anterior nuevamente pero us la mano opuesta.

Haz el ejercicio con calma. Siéntete muy orgulloso de las hermosas piernas.

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.

PHEMIA MOVE



¿Puedo ayudarte con algo más?

¡Pregunta! .....

Phemia Move

© Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin mencionar al autor.