

HEALTHY

La buena costumbre del mes:
desenrollar el espinazo



Seguro que estarás de acuerdo conmigo si te digo que hoy en día las mujeres necesitaríamos el doble de horas para llegar a todo. El trabajo, la casa, los niños, las redes sociales, la familia, nuestra salud, la de nuestros seres queridos, investigar nuevas maneras de hacer las cosas de manera más saludable, cuidarnos por dentro y por fuera... Estrés, preocupaciones, miedos, inseguridades y cumplir nuestros compromisos y objetivos nos llevan a veces a adoptar malas posturas y a tensarnos sin darnos cuenta. A veces vamos acumulando dolores en la espalda y no sabemos que podemos aliviarlos si le ponemos un poquito de atención al tema. Si al menos un momento al día nos diéramos un respiro y quedáramos solo con nuestro cuerpo y nuestra respiración, otro gallo cantaría.

Hoy te voy a enseñar una manera muy sencilla y eficaz de flexibilizar toda la musculatura posterior y aliviar tus síntomas. Se llama: desenrollar el espinazo. Si, si... has oído bien.

Sigue mis instrucciones y disfruta de sus beneficios:
 Ponte con los pies paralelos, separados a la anchura de las caderas, rodillas un pelín flexionadas, bascula un poquito la pelvis hacia delante, brazos sueltos a los lados del cuerpo, mirada al frente, mandíbula suelta, coge aire por la nariz y al soltar lentamente por la boca, ves bajando tu mirada hacia el suelo, a la vez que te vas inclinando hacia delante, imaginando que vas desenrollando cada una de las vértebras (como si tu espinazo fuera como una de esas lámparas flexo de sobremesa).

Hombros sueltos, y solo cuando exhalas por la boca, sigues bajando, brazos relajados, desenrollando cervicales, dorsales, lumbares, hasta el coxis, mirada hacia el pubis y dejando totalmente sueltos hombros, brazos, manteniendo las rótulas ligeramente rotadas hacia fuera. Cuando sientas que estás lista para subir, flexiona un poco más las rodillas y ves recuperando la postura inicial, apilando una vértebra encima de la otra, empezando por el coxis, lumbares, dorsales y cervicales muy lentamente, cada vez que exhalas. Cuando llegues arriba, haz un buen suspiro y mantén un momentito tu mirada al frente.

Si eres capaz de repetir este desenrollamiento como mínimo una vez al día... tu cuerpo te lo agradecerá un montón y ¡te convertirás en una persona enrollada del todo! Hazlo regularmente y ¡ya me contarás!

Información:
 Inspirado en el libro de Toni Munné
 El amanecer del cuerpo
 Silvia Pallerola Morera
 Terapeuta, Coach y Educadora Corporal
www.silviapallerola.com
www.sistema-arc.com

