



## La buena costumbre del mes: **desperezarse**

¿Estás dispuesta a sacrificar cinco minutos de sueño cada mañana para acondicionar tus músculos? Espero que la respuesta sea sí, pues lo vas a notar muchísimo a lo largo del día. Estos cinco minutos antes de salir de la cama van a ser cruciales para determinar cómo te predispones a pasar tu jornada tanto a nivel físico, como mental y emocional. Alguien dijo una vez que, si no eres lo bastante grande para las cosas pequeñas, seguramente es porque eres demasiado pequeño para las cosas grandes. Yo estoy totalmente de acuerdo con esta frase porque lo he podido experimentar en primera persona. Doy fe de que un pequeño cambio en tu vida, repetido una y otra vez genera un hábito y cambiar a hábitos cada vez más saludables pueden mejorar muchísimo tu salud y tu vida. Si realmente te comprometes contigo estos pocos mi-

nutos al día antes de levantarte, te aseguro que este pequeño acto que parece insignificante te va a poner en sintonía para empezar a atraer esas circunstancias y oportunidades que tanto te mereces y que te hacen sentir bien y ser feliz.

Acondicionar tus músculos matutinos y empezar el día con más energía lo vas a conseguir **desperezándote**. Si, si, has oído bien, estirando con suavidad y gradualmente la musculatura y los tendones. Es una práctica sencilla para empezar la mañana de la mejor manera, evitar tensiones musculares y mal humor en general. Te va a servir para desentumecer los músculos después de una noche llena de posturas de todo tipo (seguro que por una u otra cambias muchas veces de postura consciente y/o inconscientemente mientras

duermes y el cuerpo va tomando nota y se va entumeciendo). También conseguirás activar el flujo sanguíneo permitiéndole así al cuerpo darse cuenta de que debe ponerse en marcha con alegría un día más. Te aseguro que si lo practicas regularmente empezarás tus días mucho más centrada, enfocada y optimista.

¿Cómo se hace? Muy fácil. Seguramente has tenido o conoces a alguien que haya tenido o tiene una mascota. ¿Te has fijado cómo se desperezan después de dormir o simplemente de estar echados o quietos un largo tiempo? Por ejemplo, el perro y el gato son una prueba de eficacia en el indispensable acondicionamiento corporal. Todos los animales lo hacen a la perfección. Puedes observar también cómo lo hacen los animales salvajes antes de empezar su actividad de salir a cazar o procrear.

Pero para nosotras, el mejor ejemplo a seguir por ser nuestros maestros en este tema son los bebés en la cuna. Ellos son los más extraordinarios especialistas en el estiramiento total del cuerpo. ¿Recuerdas tu época de bebé? Te recomiendo que lo hagas. En mis terapias me encuentro con muchas mujeres que han borrado por completo esa conexión con su niña interior, ese bebé que tenía toda la sabiduría porque le venía de serie. El resultado es que, ahora de mayores, ya no recordamos nuestra época de cuna y la mayoría de las veces nos desperezamos y estiramos al revés. Seguro que, como yo, lo has hecho alguna vez con toda tu buena intención ¿verdad?: te has puesto de pie, con los brazos estirados hacia arriba y hacia atrás, cabeza mirando para arriba y para atrás con el objetivo de estirar tu espalda ¿no? Pues error, precisamente te estabas encogiendo. Tu cadena muscular posterior se estaba acortando a la vez que se estaba estirando tu barriga, pero no tu espalda. Pero la buena noticia es que nunca es tarde para rectificar.... Así que chicas, nos toca "desaprender" y volver a los inicios. ¿Quieres hacer la prueba de desperezarte correctamente?

Tumbada todavía en la cama, pasa las manos suavemente por tu rostro, movilizándolo toda la musculatura de la cara, tanto con la palma como con el dorso de las manos. Dedicar un minutito a mover los ojos con suavidad en todas direcciones. En el momento de soltar el aire por la boca, eleva pies y manos hacia el techo, como lo haría un bebé en la cuna, con la cabeza bien apoyada sobre la almohada y ves soltando sonidos por la boca a la vez que mueves suavemente manos y pies. Puedes acercar las rodillas hacia el pecho y balancearte suavemente como si te acunaras. Dedicar cinco minutitos cada día y acondicionarás el cuerpo, suavizarás tus músculos y ganarás flexibilidad. Hazlo regularmente y ya me contarás ....



“Si no eres lo bastante grande para las cosas pequeñas, seguramente es porque eres demasiado pequeño para las cosas grandes”

---

**Información:**

Silvia Pallerola Morera  
Terapeuta, Coach y Educadora Corporal  
en Microgimnasia  
[www.silviapallerola.com](http://www.silviapallerola.com)  
[www.sistema-arc.com](http://www.sistema-arc.com)

