

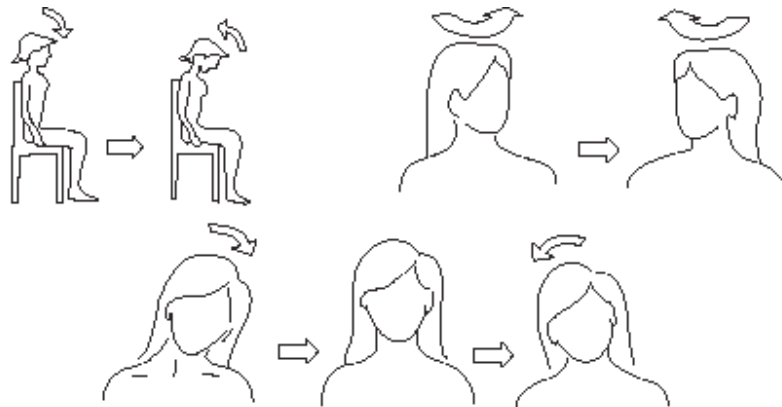
EJERCICIOS AUTOESTIRAMIENTO COLUMNA CERVICAL

Empezar por unas cuantas respiraciones tranquilas y, a continuación, combinar la relajación con algún movimiento suave, lento y tranquilo, acompañándolo con la relajación, evitando bloquearla. El movimiento se debe acoplar a la respiración y no a la inversa.

Algunos ejercicios que pueden hacer son:

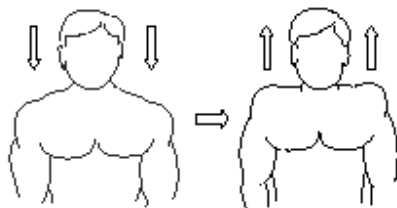
Mantén el cuerpo en forma respirando

- Sentado en una silla o de pie con la espalda recta, tomar aire y, al exhalarlo, flexionar la cabeza hacia delante de forma suave. Al volver la cabeza a su posición de partida se puede inhalar nuevamente aire para empezar otra vez el ejercicio.

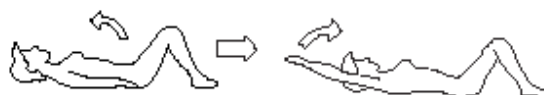


Estos ejercicios son adecuados para las personas que tienen tensión acumulada en los músculos del cuello o para prevenirla.

- En la misma posición, subir los hombros hacia las orejas tanto como se pueda, mientras se toma aire por la nariz. Relajarse y soltar los hombros con un agradable suspiro de distensión.



- Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y los brazos a lo largo del cuerpo, respirar unas cuantas veces tranquilamente, cerrar los ojos y, al inhalar, estirar los brazos hacia arriba y al espirar volver a la posición de partida.



- Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, o estiradas con un cojín bajo las rodillas y brazos estirados a lo largo del cuerpo. Al inhalar, los brazos estirados se separan del cuerpo hasta encontrarse por encima de la cabeza; al espirar, bajar los brazos paralelos por delante del cuerpo, hasta llegar a la posición inicial.



También se pueden hacer movimientos de inclinación llevando la oreja hacia el hombro del mismo lado, girando la cabeza. No hacer rotaciones.

- De pie, con las piernas ligeramente flexionadas, los brazos a los lados del cuerpo. Inhalar aire suavemente por la nariz y realizar el ejercicio a medida que se va expulsando. El movimiento consiste en flexionar de forma suave y progresiva el tronco, empezando por la cabeza y continuando vértebra por vértebra hasta donde se pueda. Se debe ir bajando lentamente con los brazos caídos. Antes de empezar a forzar o de sentir dolor, deshacer el ejercicio hasta la posición inicial.

