

EJERCICIOS DE AUTOAYUDA PARA LA RELAJACIÓN

IDEAL EN LA OFICINA EN CASA Y EN LA VIDA COTIDIANA

¡Nuestro cuerpo es una ingeniosa construcción! Una maravilla de la naturaleza. Podemos estar de pie, pero el verdadero núcleo del cuerpo es la pelvis. Forma la fundación para una buena postura erguida. El cuerpo siempre quiere permanecer alineado hacia arriba y en una posición vertical - por lo tanto: ¡Erguido! Estar de pie, correr o acostarse son movimientos naturales y buenos para la pelvis. ¡Pero nuestro cuerpo no está diseñado para estar “sentado”!

Cuando nos sentamos en una silla o en un carro, la articulación de la cadera gira. Forma un ángulo recto cuando estamos sentados y cuando nos ponemos de pie, la pelvis debe volver a su posición original. A menudo, sin embargo, la oblicuidad pélvica o la mala postura se mantiene, y esto siempre tiene un efecto sobre el equilibrio de todo el sistema corporal, hasta los pies y hasta los hombros, el cuello y la cabeza. Todo está conectado - cada tendón, cada músculo, y el completo sistema óseo forman una unidad. El esqueleto con la columna vertebral forman la estática y cada vértebra y articulación tienen su orden básico y a su vez está conectado con el sistema nervioso.

¡Cualquier desarmonía en la estática conduce a la tensión o al dolor!

Con el fin de realinear el cuerpo, por lo tanto siempre es necesario primero regresar la pelvis a su posición natural antes de regresar otras partes del cuerpo tales como el cuello, los hombros o las rodillas. Los ejercicios de autoayuda basados en el método DORN son ideales y adecuados para esto.

Autocorrección de la pelvis en posición de pie



La pierna se levanta en ángulo recto. La mano puesta exactamente en el punto donde se encuentra el hueso dentro de la pierna. Ahora pon la pierna en el suelo al lado del otro pie mientras halas firmemente hacia la cabeza.



Haz el ejercicio con cada pierna dos o tres veces.



Ayudas permitidas:

Una silla, una mesa o el carro pueden servir de apoyo para ayudar a mantener mejor el equilibrio.

Una secuencia de movimiento dinámico ayuda a asegurar que la corrección de la pelvis pueda realizarse sin tensión. ¡Exhala con calma mientras lo realizas!

Autocorrección de la pelvis mientras se estás acostado

Hecho varias veces al día o especialmente antes de acostarse, este ejercicio contribuye en gran medida a la corrección continua de la pelvis y ayuda al sistema musculotendinoso a reorientarse hacia el núcleo interno y a recuperar su equilibrio.

Ejercicio de autoayuda con la mano



La pierna se levanta en ángulo recto. La mano se pone exactamente en el punto donde está el hueso dentro de la pierna.



Ahora la pierna se pone de nuevo en la almohadilla mientras halas constantemente hacia la cabeza. Una secuencia dinámica de movimientos facilita el ejercicio y es más eficaz.



Repita este ejercicio tres o cuatro veces por pierna y siempre hazlo con ambas piernas. Se puede repetir varias veces hasta que se logre una sensación relajada de bienestar.

Ejercicio de autoayuda con una toalla



El ejercicio promete aún más éxito si se realiza con la ayuda de una toalla.

Una toalla delgada y enrollada se sostiene ligeramente con una mano sobre el estómago y la segunda mano agarra el otro extremo de la toalla un poco más fuerte.



Ahora la pierna se vuelve a poner sobre el soporte con una ligera contra tracción en una secuencia de movimiento dinámico. Exhala.

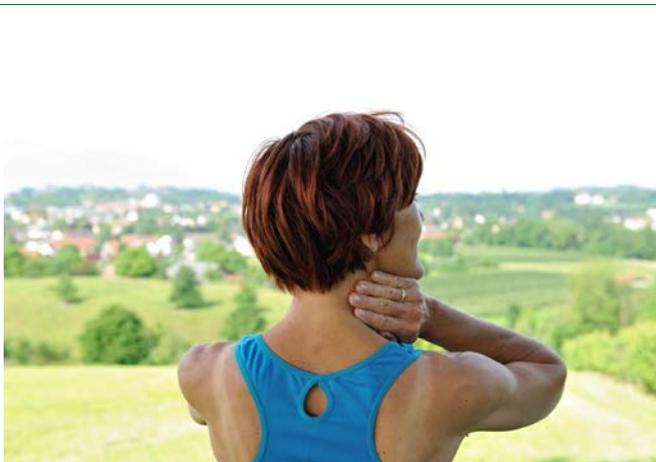
Ejercicio de autoayuda para el cuello

El ejercicio para la columna cervical puede usarse varias veces al día en caso de tensiones ligeras en el cuello o como medida preventiva después de levantarse por la mañana.



La columna cervical se mueve horizontalmente hacia adelante y hacia atrás con un movimiento de vaivén con los dedos de la parte interna plana de a mano colocados contra la columna cervical mientras se aplica una suave presión.

Este ejercicio tiene un efecto liberador y se realiza en tres o cuatro etapas: desde la base del cuello, pasando por la mitad del cuello hasta debajo de la oreja, o viceversa de arriba a abajo - siempre con un movimiento constante de la cabeza y con una suave contrapresión de la mano o los dedos que le dan apoyo.



El asidero correcto está del lado de la columna cervical en posición vertical con la cabeza apuntando hacia arriba. El número de rotaciones de 10 a 20 veces es individual.

La sensación de bienestar es el factor determinante.



En caso de un posible dolor por tensión en la columna cervical, la zona exacta afectada puede trabajarse un poco más con un movimiento hasta que la tensión se libere, ya sea con ambas manos o en forma selectiva con una mano o la punta de un dedo.

Ejercicio de autoayuda para los hombros

Para la relajación de los hombros, el cuello y la nuca. En caso de restricciones del movimiento o dolor en la articulación del hombro. Ayuda con la mala postura en el hogar y en la oficina en casa.



Principio guía: Cada cuerpo tiene una postura erguida básica - los brazos puestos a los lados y parados en los pies con estática armoniosa.

Levanta el brazo o el codo en ángulo recto... y ahora hale a lo ancho de la mano bajo la articulación del hombro en dirección a la articulación.



Luego, al mismo tiempo, lentamente y bajo una presión constante, mueva el brazo de regreso hacia el lado respectivamente regrésalo hacia su posición original.

Repita este ejercicio tres o cuatro veces por día.



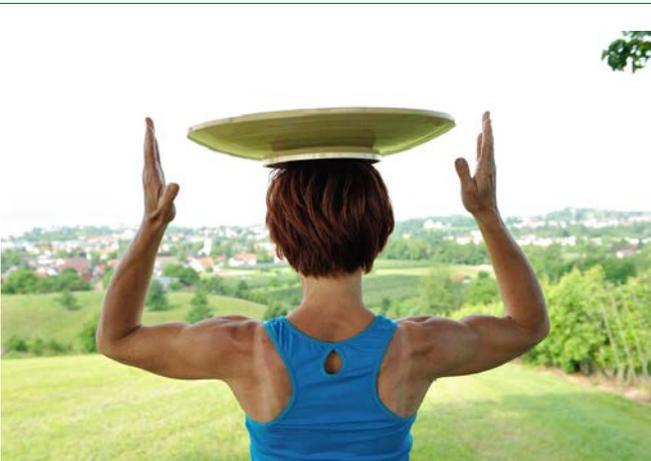
El ejercicio es bueno antes de la gimnasia, deportes o ejercicios con movimientos circulares. El área del hombro se relaja y la zona del pecho se abre para permitir la libre respiración.

Ejercicio de autoayuda para hombros “cansados”

Equilibrar un plato o un libro sobre la cabeza estimula la postura erguida de una forma impulsiva. Al mismo tiempo, puedes entrenarte a caminar en forma consciente. ¡Se permite y se recomienda caminar descalzo!



El equilibrio sobre la cabeza provoca una marcha erguida y ayuda a lograr una postura de sentado óptima con una espalda erguida.



Los músculos de la espalda se fortalecen sin entrenamiento de fuerza y la postura erguida alivia los órganos internos de la presión en caso de una postura incorrecta.



El ejercicio ayuda a jorobas, gibas y cuellos de teléfonos móviles.



Se produce un hormigueo agradable y un flujo estimulante en la columna que puede percibirse sensorialmente.

Ejercicio de autoayuda para las rodillas

Pararse de un taburete o silla.

Ejercicio especial para la sensación de dolor en la rodillas debido a una restricción del movimiento o como medida preventiva durante el deporte, subida de escaleras frecuente, carrera de montaña o entrenamiento de gimnasia.



Siéntate en el borde de la silla, coloca el pie (de la pierna con dolor de rodilla) verticalmente en el piso.



El otro pie está ligeramente hacia atrás para levantarse.

Pon ambas manos en la rodilla (dolorida) y levántate con la espalda erguida bajo una presión constante sobre la rodilla.



Mantén la presión hasta que la rodilla se esté derecha. ¡Por favor no te levantes bruscamente!

El peso se desplaza hacia adelante mientras simultáneamente te pones de pie y exhalas.

Ejercicio de balanceo

Este divertido y acrobático ejercicio explícitamente no pertenece a los ejercicios DORN, pero siempre ayuda también a entrenar a los músculos de la risa.



¡Ensayado en forma juguetona en familia es divertido y entretenido!

Asegúrate de que las sillas sean estables. Por ejemplo, los miembros de la familia pueden sentarse en la sillas como “pesas”.

Pruébalo, ¡disfruta!

El ejercicio original de autoayuda para la pelvis, rodillas, hombros y cuello puede leerse en la carpeta de anillos por Helmuth Koch, DORN-Methode, Selbsthilfe-Übungen [Método DORN – ejercicios de autoayuda] (www.dornmethode.com). Agradecemos la amable provisión de las imágenes.