

Ejercicios sencillos y divertidos en el hogar



#1 “SALTO DE GATO”

El “salto de gato” es un ejercicio para toda la familia para estimular la movilidad, coordinación y la condición. Por estas razones es excelente como un ejercicio de calentamiento y para perder peso.

Posición de inicio:

- Pónte de pie mirando al frente
- Tus pies juntos
- Tus brazos cuelgan al lado del cuerpo
- Las palmas apuntan a tus muslos

Ejecución:

- Dobla las rodillas ligeramente
- Salta del suelo con soltura y abre las piernas un poco más que el ancho de los hombros.
- Mientras saltas, mueve tus brazos rápidamente en un arco externo sobre tu cabeza (las palmas una frente a la otra)
- Tus manos pueden tocarse por encima de tu cabeza (aplaude por encima de la cabeza)
- Aterrizas al ancho de tus hombros en las puntas de los

pies

- Salta y oscila de regreso a la posición inicial
- Ahora haz los saltos varias veces sin pausa.

Versión sin saltar:

A veces tienes que empezar poco a poco con algo nuevo, y ésta es una opción:

- En lugar de separar ambas piernas en un movimiento, las piernas simplemente se separan hacia el lado una por una - la pierna izquierda y la derecha se alternan.
- También es posible juntar las manos detrás de la cabeza o al frente del pecho.

Consejo para tus ejercicios:

Si quieres intensificar el ejercicio, puedes aumentar la velocidad del entrenamiento o simplemente poniendo peso en los puños.

#2 MASAJE DE SACUDIDAS

¿Has estado sentado demasiado tiempo, has hecho muy pocos descansos o apenas te has movido en absoluto? ¡Empieza una “fiesta de sacudidas” con toda la familia! Con este ejercicio de relajación y automasaje para todo el cuerpo, recuperarás el ímpetu y también la relajación.

El automasaje de sacudidas tiene un efecto duradero de adentro hacia afuera y equilibra las tensiones no sólo a nivel físico, sino que también hace que tus pensamientos y sentimientos sigan funcionando.

Los beneficios de este ejercicio: Pueden ser

- hecho en corto tiempo,
- hecho en un intermedio,
- disfrutado como un automasaje,
- usado para experimentar relajación general,
- hecho solo, casi en cualquier momento y en cualquier lugar.

Cuando te sacudes; aflojas y fortaleces las articulaciones, músculos, tejidos, pensamientos y sentimientos. El ejercicio fomenta la percepción del cuerpo, activa el metabolismo, libera las energías bloqueadas, estimula la circulación sanguínea y sencillamente te hace feliz y enérgico. Puedes hacerlo en cualquier momento si tienes dolor en el cuello, los hombros o la espalda. El masaje de sacudida requiere sólo 10 minutos al día. Si te gusta, puedes hacerlo adicionalmente 3 veces al día durante un minuto.

Instrucciones para el Paso 1 (1 minuto):

- Párate en posición vertical
- Los pies separados a lo ancho de los hombros
- Con pleno contacto con el suelo
- Mantén todas tus articulaciones relajadas y ligeramente flexionadas
- Tu boca ligeramente abierta
- Los brazos y los hombros cuelgan relajados
- Cierra los ojos y observa dentro de ti.

Siente el cuerpo, siente tus pies, las piernas, las rodillas la pelvis, las nalgas, el abdomen, el tronco, el cuello, los hombros, los brazos, y la cabeza. Quizás notes alguna tensión, un bloqueo, un punto duro, un dolor, una inquietud ¿o te sientes bien? Piensa en ti mismo lo que el masaje de sacudidas debería hacer por ti.

Instrucciones para el Paso 2: Sacúdete y relájate (8 minutos):

- Empieza a sacudirte cuando tengas un contacto firme y completo de los pies con el suelo
- Dobla y estira las rodillas suavemente
- Haz un movimiento similar a esto a tu cuerpo
- Oscila tu pelvis suavemente hacia adelante y hacia atrás
- Haz un movimiento ondulatorio desde la parte sacra de la columna vertebral hasta la columna cervical
- Relaja tu cabeza y cuello
- La boca ligeramente abierta para que el cuello y la mandíbula también puedan relajarse.

Puedes fomentar todo esto con una larga exhalación, un suspiro o un gemido. Sólo sé. Permanece contigo mismo y deja que la tensión salga de tu cuerpo.

Instrucciones para el Paso 3: Permite que el efecto sea duradero y agradece (1 min.):

- ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?
- ¿Sientes un hormigueo, una corriente, un flujo, calor, inmensidad y más?

Muy importante: El ejercicio sólo funciona con las rodillas dobladas y un contacto firme de los pies con el suelo. Sólo entonces puede tu pelvis moverse y oscilar hacia delante y hacia atrás fácilmente. Cierra tus ojos y permanece contigo mismo. ¡Permanecer con esto es más importante que la duración! Mejor practica durante 5 minutos que nada en absoluto. Puedes hacer este ejercicio en la noche en vez de la mañana.



#3 GOLPETEO DEL CUERPO

¡Un estimulante para todo el cuerpo! Éste es un ejercicio para dirigir la conciencia a todo el cuerpo. Es ideal como un ejercicio de calentamiento o simplemente en un intermedio para estimular la circulación. En la mañana el golpeteo del cuerpo es efectivo para empezar el día en forma.

Posición de inicio:

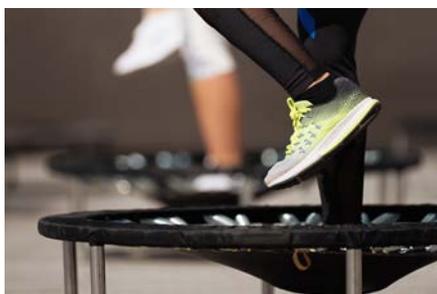
- Ponte de pie, con los pies separados. Deja que tu pelvis se hunda un poco, como si estuvieras “sentado en una nube”.
- Levanta los brazos e imagina que quieres abrazar a tu ser amado. Sostén tus brazos horizontalmente y forma un círculo.
- Empieza con tu mano izquierda. Golpea desde la articulación del hombro del brazo derecho a lo largo del lado interno hasta la punta de los dedos de la mano derecha.
- Gira el brazo derecho y golpea desde la punta de los dedos sobre el dorso de la mano hasta el hombro.
- Date unas palmaditas en el hombro para liberar la tensión de los músculos del cuello.
- Golpea una vez en la parte posterior de la cabeza, la coronilla y la frente.
- Ahora cambia de brazo. Golpea con la mano derecha desde la articulación del hombro del brazo izquierdo a lo largo del interior del brazo hasta la punta de los dedos de la mano izquierda.
- Gira el brazo izquierdo y golpea desde la punta de los dedos sobre el dorso de la mano y el brazo hasta el hombro, luego la cabeza (parte posterior de la cabeza, la coronilla y la frente)
- Ahora coloca ambas palmas de tus manos lo más alto posible sobre tu espalda y golpea la parte posterior hasta los talones.
- Golpea el interior de las piernas hasta la ingle, a través del abdomen hasta el pecho.
- Ahora golpea tu pecho varias veces para profundizar tu respiración.
- Ahora procede en forma diagonal. Empieza con tu mano izquierda sobre tu hombro derecho. Golpea en forma diagonal sobre el pecho y el estómago hasta la cadera izquierda bajando por la parte externa de la pierna izquierda hasta el pie. Luego golpea la parte trasera del pie, subiendo por delante de la pierna izquierda hasta la caja torácica por debajo el pecho izquierdo.
- Ahora cambia de lado y empieza con tu mano derecha en tu hombro izquierdo. Golpea en forma diagonal a través del pecho y del estómago hasta la cadera derecha y a lo largo de la parte externa de la pierna derecha hasta el pie. Luego golpea la parte trasera del pie subiendo por delante de la pierna derecha hasta la caja torácica por debajo del pecho derecho.

Repite este ejercicio de golpeteo 1-3 veces. Según tus necesidades golpea suavemente o más fuerte o más tiempo, tal como lo sientas necesario en el respectivo lugar. **En lugar de dar golpes al cuerpo, también puedes hacerlo todo con caricias.** Ésta es una forma aún más suave de tratar al cuerpo y el efecto también se siente en todo el cuerpo.



#4 MASAJE DE LAS OREJAS

El masaje de las orejas fomenta la concentración y estimula los órganos del cuerpo. Masajea suavemente ambas orejas con tus dedos.



#5 SALTO DE TRAMPOLÍN

Un balanceo o una caminata ligera en el trampolín durante unos pocos minutos es suficiente para que todos los fluidos corporales se activen. Entrenas la reacción del cuerpo, el ejercicio estimula el sistema linfático y tiene su correspondiente efecto desintoxicante, y en el camino te pones en forma y los kilos bajan por sí mismos.