



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Lunes, 20. abril 2020

Ejercicio en casa – Actividades fáciles para equilibrar el cuerpo

Nuestro cuerpo no está hecho para una vida sedentaria, el movimiento es esencial para nuestra salud. La mayoría de las personas generalmente pasan demasiado tiempo sentados, pero esta situación se ha vuelto ahora aún más crítica con las restricciones impuestas como resultado del coronavirus. Los gimnasios están cerrados, el lugar de trabajo en casa no puede estar ergonómicamente dispuesto, el ejercicio al aire sólo es posible hasta cierto punto, o si hay un toque de queda, ninguno en absoluto. La mala postura – especialmente de la pelvis que constituye la base de la estática vertical – está casi programada de antemano, y la tensión en la zona de los hombros o el cuello también puede ser el resultado.

Tómate un poco de tiempo cada día para realinear tu cuerpo y equilibrarlo. Fortalecer el centro también significa mejorar la salud – el sistema inmunológico – el bienestar y la calidad de vida, y equilibrar las emociones. Incluso unos pocos ejercicios sencillos te ayudarán a liberar a tu cuerpo de cualquier dolor causado por la incorrecta postura y la falta de movimiento, para tener más flexibilidad e incrementar tu percepción de tu cuerpo.

Hemos reunido algunos consejos para hacer más ejercicio en casa, en la oficina y en el trabajo con las instrucciones suministradas. Los ejercicios sencillos son adecuados para personas de todas las edades y puedes hacerlos solo o con la familia. Y, por supuesto vale la pena hacer los ejercicios regularmente, incluso después del corona. Tu cuerpo estará agradecido.

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 conciencia. Por estas razones es excelente como un ejercicio de calentamiento y para perder peso.

Posición de inicio:

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

Preparación:

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

pies

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

Variación 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 las piernas:
 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 "festa de sacudidas" con toda la familia! Con este ejercicio de relajación y automasaje para todo el cuerpo, recupéras el impulso y también la movilidad.

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.

Las beneficios de este ejercicio: Pueden ser

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

The World Foundation for Natural Science 04/2020 Page 1 of 3

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 pública o la mala postura se mantienen, 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 estructura y cada vertebra y articulación tienen su orden básico y a su vez está conectado con el sistema nervioso.

¿Cualquier desajuste en la estructura 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 haces firmemente hacia la cabeza.

The World Foundation for Natural Science 04/2020

Página 1 de 8

Publicado el Lunes, 20. abril 2020 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/04/ejercicio-en-casa-actividades-faciles-para-equilibrar-el-cuerpo/>