

# Tres estiramientos para empezar el día

**Si incorporas una rutina rápida de estiramientos a tu mañana, podrás volver a tu interior antes de empezar el día. Estimularás tus órganos, tu cerebro, tus músculos y tu concentración.**

## Flexión hacia delante de pie



Esta postura calma el cerebro, alivia el estrés, la fatiga y la ansiedad, y estimula los riñones, el hígado y la digestión. También se siente como si te dieras un abrazo, lo que nunca es malo. Inclínate lentamente y baja los brazos hasta donde puedas llegar cómodamente. Mantén la postura durante 30 segundos y suéltala lentamente.

## Postura del niño



Esta postura reparadora es ideal para estirar suavemente las caderas, la pelvis, los muslos y la columna vertebral, que pueden estar un poco tensos por la mañana. Puede ser muy buena si has dormido un poco "mal" o te has torcido. También calma el cerebro y alivia el estrés y la fatiga, por lo que puede ser útil para empezar el día con buen pie. Mantén la postura durante 30 segundos, vuelve a subir a la postura sentada y vuelve a bajar durante 30 segundos.

## Estiramiento de hombros



Este estiramiento puede ayudar a aliviar la tensión muscular, el dolor y la rigidez. Esta postura ayudará a reducir la tensión en los hombros que a menudo se acumula por estar sentado en un escritorio durante largos períodos de tiempo. Relajando los omóplatos hacia atrás y hacia abajo, pasa un brazo por el cuerpo y utiliza suavemente el otro para profundizar el estiramiento. Mantén la postura durante 15-20 segundos y repite la operación en el otro lado.