

Los 8 pasos exitosos para tener la mejor postura cuando estás sentado

 *Ma. Romina Stefanutti*
Descubre, Siente y Cambia



Un recorrido amoroso desde los pies a la cabeza para aliviar a tu postura cuando pasas muchas horas sentado frente a la compu, tu escritorio o si tu trabajo requiere de estar largas horas en esa posición.

¿VAMOS?



Hacer los siguientes movimientos a tu ritmo y teniendo presente a tu respiración.

Es fundamental que te conectes con tu SENTIR y con la CALIDAD de lo que haces. ¡NO NOS INTERESA LA CANTIDAD!

Posición para hacer los diferentes movimientos: Siéntate en la silla desde la mitad del asiento hacia el frente. Deja tus pies (si puedes descalzos) apoyados en el suelo. Tus manos descansan sobre tus muslos. Tu columna y cabeza erguidas sin esfuerzo hacia el techo. En tu postura natural sin querer modificar nada.

Paso 1

EL ESCANEO: En la posición de sentado como te expliqué más arriba comienza a sentir las plantas de tus pies. ¿Cómo sientes el contacto de las plantas de tus pies en el piso? Tómame un tiempo para sentirlas.

Sigue sintiendo tus pantorrillas, rodillas y muslos hasta conectar con tus caderas. Siente ese lugar donde tus piernas se unen a tu pelvis. Siente a tu pelvis. Su tamaño y forma. Nota sobre el asiento como tus isquiones te sostienen. ¿Puedes notarlos? o ¿están un poco desdibujados? Sigue escaneando tu cintura, tu espalda, tus hombros y tu cuello. Tal vez descubras un poco de tensión en alguna parte. Finalmente nota donde está tu cabeza.





Paso 2

Comienza a hacer puños con tus pies y suelta. Al hacer los movimientos ve notando la flexibilidad con que lo haces.

Así varias veces hasta que sientas que es suficiente. Recuerda que lo importante es la calidad, el sentir cómo lo haces, no la cantidad.

IMPORTANTE: Te recomiendo hacer entre 1' a 2' cada uno de los pasos del 2 al 7.

Paso 3

Lentamente comienza a mecer a tu pelvis en sentido hacia las costillas y lejos de las costillas (de arriba hacia abajo y de bajo hacia arriba) de tal manera que por momentos tu cintura se alargue y por momentos se ahueque un poquito. Nota como ese movimiento se percibe en tus caderas y en tu columna. ¿Dónde más lo puedes sentir? Hazlo hasta que sientas que es suficiente.

Paso 4



Trae tu rodilla derecha en sentido hacia tu pecho y tómalala con los dedos de tus manos entrelazados por el frente. De allí acerca tu rodilla un poco más hacia ti y la alejas. Nota que sucede con la articulación de tu cadera. Para y hazlo con tu lazo izquierdo.

Paso 5

Deja tus brazos colgando a los lados de tu cuerpo. Lentamente inclínate con tu columna y tu pecho un poquito a la derecha y de regreso al centro. Nota como las costillas se cierran por tu lado derecho y se abren por tu lado izquierdo. ¿Qué hace tu columna? Hazlo varias veces y luego repite al lado izquierdo.



Paso 6

Nuevamente con tus manos descansando sobre tus muslos mueve tu hombro derecho al frente y atrás notando tu omóplato por detrás y tu clavícula por delante. Siente la calidad de ese movimiento. Hazlo varias veces y repite al otro lado.

Paso 7

Mueve tu hombro derecho al frente y al mismo tiempo gira tu cabeza para ir a ver hacia ese lado derecho. ¿Cómo se siente esto en tu cuello? ¿Qué hacen tus vértebras cervicales? Hazlo hasta que sientas que es suficiente. Repite al otro lado.

Paso 8

Repite el paso 1 del escaneo encontrando pequeñas diferencias en cuanto a tu sentir y la nueva organización que tienes de estar sentado ahora.



Puedes repetir todos estos pasos cuando sientas la necesidad de alinear tu postura, cuando sientas que estás estresado o para aliviar tus contracturas. **Recuerda que lo ideal es parar cada hora y conectarte con estos movimientos para que su beneficio sea mayor y duradero.**

Todas la veces que quieras!!

Sígueme!

Si quieres más recursos gratuitos te recomiendo seguirme en mis redes.

Instagram @rominastefanutti.com

Facebook: Maria Romina Stefanutti- Descubre, Siente y Cambia

Youtube: Maria Romina Stefanutti

Web: www.rominastefanutti.com

Con todo mi cariño, Romina.