

5 ejercicios para aliviar el dolor de espalda

La acupresión es una técnica China antigua que se basa en presionar ciertos puntos en el cuerpo para promover la relajación y el bienestar y tratar enfermedades y condiciones. Es como acupuntura sin agujas, pero ¿sabes cómo funciona?

¿CUÁL ES LA TEORÍA DETRÁS DE LA PRÁCTICA?

La acupresión tiene sus raíces en la medicina tradicional China y es similar al Shiatsu o al qigong médico. La acupresión estimula puntos de acupuntura en el cuerpo que se encuentran en ciertos meridianos a través de los cuales fluye la energía.

Estos son los mismos meridianos dirigidos con la acupuntura. La energía que fluye a través de estos canales se denomina chi (qi). La Medicina Tradicional China también cree que hay 12 meridianos principales en el cuerpo conectado a una red de órganos que pueden influir.

Los meridianos están en la punta de tus dedos, conectados a tu cerebro y, por supuesto, a diferentes órganos. Aquí hay 5 ejercicios de acupresión simples que pueden mejorar tu equilibrio, fortalecer tus pies y reducir el dolor:

1 PRESIÓN EN LOS DEDOS

Calentar las piernas primero, luego de pie en posición vertical, doblar las rodillas un poco para agarrar el suelo con los dedos de los pies y mantener la posición a la cuenta de 3. Repetir 10 series del ejercicio 3 veces al día.

2 RECOGER UN LÁPIZ CON LOS DEDOS DEL PIE

Pon un lápiz en el suelo y levántalo con los dedos. Mantén la posición durante 10 segundos y luego suéltalo. Repetir el

ejercicio 5 veces para ambos pies.

3 CAMINAR CON LOS DEDOS DEL PIE

Este ejercicio puede reforzar los músculos del dedo del pie, ligamentos y tendones. Sólo mantenerse en puntillas y avanzar por 20 segundos, luego descansar 15 segundos y repetir 5 veces. Recomiendo hacer el ejercicio 2 veces al día para obtener los mejores resultados.

4 RESISTENCIA A LA FLEXIÓN

Este ejercicio se dirige a los diminutos músculos de los pies que son responsables del equilibrio. Sentarse en el suelo y enderezar los pies, luego envolver una banda de ejercicio alrededor de la columna de la cama. Colocar la banda en la parte superior de los pies, luego inclinarse hacia atrás para apretarla, mantener la posición durante 5 segundos y descansar. Repetir el ejercicio 10 veces.

5 CÍRCULOS DEL TOBILLO

La movilidad adecuada de tus tobillos es de gran importancia para tu equilibrio y para prevenir lesiones. Los tobillos estrechos y restringidos no son un problema inocente, pueden resultar en músculo, articulación, cadera, rodilla y dolor de espalda. Para evitar estos problemas, probar el siguiente ejercicio:

Acuéstate sobre tu espalda en el piso, luego extiendes una pierna sobre tu cabeza y gírala en el sentido de las agujas del reloj. Cuentas hasta 10 luego repites el ejercicio con tu otra pierna.