

Estiramiento



Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando nos sentimos estresados nuestros músculos pueden ponerse tensos. La tensión en nuestros músculos entonces envía señales de vuelta a nuestros cerebros que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en la mente mediante consciencia, visualización o ejercicios de anclación, o podemos romperlo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR). Este folleto hablará sobre el estiramiento.

Podemos romper el ciclo de tensión muscular y ansiedad prestando atención a nuestra postura y estirando nuestros cuerpos.

El nervio vago es una de las principales líneas de comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Corre a lo largo de la columna vertebral y se conecta con todos los órganos y muchos grupos musculares. El nervio vago es clave para el sistema nervioso autónomo que controla nuestras respuestas automáticas, y puede señalar nuestra respuesta simpática (alerta máxima, lucha / huida) y nuestra respuesta parasimpática (relajarse, "descansar y digerir"). Cuando nuestros músculos están tensos esto contribuye a mantener nuestro nervio vago en estado de alerta máxima y simpático, lo que tiene impactos en la salud y el bienestar de nuestras mentes y nuestros cuerpos. Estimular el nervio vago para que se mueva hacia la parasimpática cierra la actividad inflamatoria dentro de nuestros órganos y ayuda a nuestros cuerpos y mentes a calmarse y volver a un estado más saludable. Podemos hacerlo con unos estiramientos sencillos, centrados en el cuello y los hombros.

En primer lugar, prestar atención a nuestra postura puede ayudar. Cuando estamos en una respuesta comprensiva tendemos a empujar la cabeza hacia adelante y a encorvarnos los hombros. Darse cuenta de que estamos sentados o de pie así, y tomar un momento para asegurarse de que nuestras cabezas y cuellos están alineados sobre nuestros hombros puede ayudar a cambiar las señales de estrés que nuestro cuerpo está enviando a nuestro cerebro. Si tiene dificultades para detectar si su cabeza está alineada con su hombro, puede acostarse boca arriba sobre una superficie plana y firme y dejar que su cabeza descanse, asegurándose de que su barbilla esté recta, no apunta hacia el cielo o metida hacia abajo hacia sus pies. Si lo desea, puede entrelazar los dedos detrás de la cabeza alrededor de la base del cráneo, mantener la cabeza estable y tirar suavemente para dar más espacio a su cuello.

Una vez que hayas puesto tu cabeza en alineación, prueba algunos de los siguientes ejercicios. Aprender nuevos movimientos siempre requiere algo de práctica antes de que se sientan cómodos. Comience por probar entre uno y tres por día, y una vez que obtenga comodidad con ellos, agregue un nuevo ejercicio.



Pasos

Movimiento 1: Extensión y flexión del cuello

1. Permanezca recto, preferiblemente frente a una pared.
2. Mira de frente a la pared y luego inclina lentamente la cabeza hacia atrás (sin arquear la espalda) para que tus ojos se muevan por la pared hasta el techo.
3. Trate de mantenerse así durante cinco segundos.
4. Inclina lentamente su cabeza hacia atrás, con los ojos siguiendo la pared hasta que esté en su posición neutral original.
5. Ahora incline lentamente su cabeza hacia abajo, permitiendo que sus ojos sigan la pared hasta que esté mirando el piso cerca de sus pies.
6. Trate de mantenerse así durante cinco segundos.
7. Ahora incline lentamente la cabeza hacia arriba, con los ojos siguiendo la pared hasta que esté de vuelta en su posición neutral.
8. Haga 5 repeticiones.



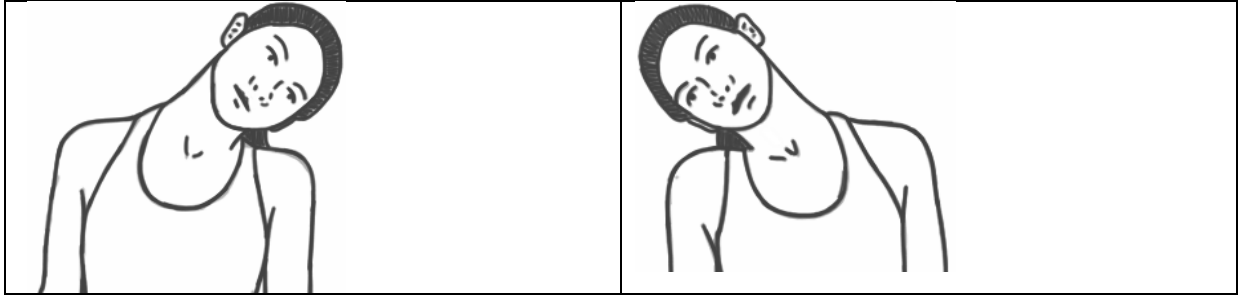
Movimiento 2: Rotación del cuello

1. Mantener los hombros mirando hacia adelante.
2. Gire lentamente la cabeza hacia la derecha.
3. Mantenga presionado durante 5 segundos.
4. Repetir en el lado izquierdo.
5. Hacer 5 repeticiones.



Movimiento 3: Extensión lateral

1. Comience por mantener la cabeza recta y alineada.
2. Trate de evitar inclinar los hombros mientras inclina lentamente la cabeza hacia la derecha
3. Usted puede encontrar útil agregar un poco de presión colocando su mano derecha en la sien izquierda y aplicar un estiramiento suave.
4. Mantenga presionado durante cinco segundos.
5. Repetir en el lado izquierdo.
6. Hacer 5 repeticiones.



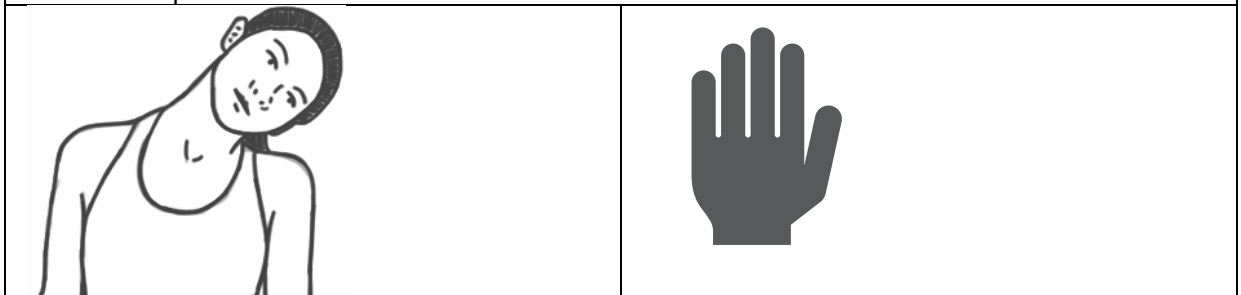
Movimiento 4: Flexión inclinada hacia adelante

1. Inclina la cabeza hacia la derecha (como antes).
2. Despacio deje caer la cabeza hacia el pecho.
3. Mantenga presionado durante cinco segundos.
4. Repetir en el lado izquierdo.
5. Hacer 5 repeticiones.



Movimiento 5: Estiramiento profundo

1. Siéntese en una silla y mantenga la espalda, el cuello y la cabeza rectos.
2. Deja caer la cabeza hacia el hombro derecho.
3. Use su mano derecha en su oído izquierdo para tirar de su cabeza hacia abajo más. Puede apoyar su mano izquierda en el brazo de la silla para el apoyo.
4. Pruebe Durante 10 segundos.
5. Repetir en el lado izquierdo.
6. Hacer 3 repeticiones.



Move 6: Towel Pull

1. Enrolle una toalla y colóquela detrás de su cuello, sosteniendo los extremos en sus manos.
2. Inclina lentamente la cabeza hacia atrás para que esté mirando hacia arriba.
3. A medida que su cabeza rueda contra la toalla, aplique una presión suave sobre la toalla, usándola para apoyar su cuello.

4. Volver a la posición inicial sin sostener el estiramiento.
5. Hacer 5 repeticiones.



Tips

- Debe sentir un estiramiento fuerte mientras haces cada uno de estos ejercicios, pero si sientes una sensación de pellizco al otro lado del cuello, o cualquier tensión aguda, suelte un poco para ver si eso alivia las molestias. Detenga el estiramiento si la incomodidad no desaparece.
- Trate de aumentar el tiempo que mantiene cada estiramiento gradualmente para que eventualmente esté sosteniendo cada estiramiento durante 30 segundos.



Referencias y lecturas adicionales

1. Dana, D. (2018). *Una guía para principiantes de la teoría polivagal, de la teoría polivagal en la terapia: involucrando el ritmo de la regulación*. Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf
2. National Health System (2021). *Ejercicios de flexibilidad*, Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). *Estiramiento*. Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>