

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

EJERCICIOS ANTIESTRÉS

Cuando no tenemos tanto tiempo para la relajación o nos está costando conectar con el "Aquí y Ahora", podemos buscar esta serie de estiramientos que tienen una doble finalidad:

1. Por un lado suponen el tomar conciencia de nuestro cuerpo y poder destensar la musculatura que responde al estrés mental.
2. Por otro, sirve como apoyo para detener los pensamientos que me angustian, alteran y son una fuente inicial de estrés y de posible ansiedad posterior.

Originalmente son ejercicios que se enfocaron para romper la cadena de estrés dentro del trabajo, sobre todo cuando se realiza mayoritariamente sentado. Sin embargo, si lees los objetivos de estos estiramientos, verás que puede resultar útil en muchos más ámbitos. ¿Cuáles?

Imagina, por ejemplo, que estás sentado en tu sofá y te invade un pensamiento negativo que no entra y se va, sino que se queda por tu cabeza e incluso crece creándote cada vez más intranquilidad y preocupación en aumento. ¿Cómo rompemos con eso? Hay muchas formas y en esta guía puedes encontrar varias. Una de ellas, es tan sencilla como decir BASTA y dedicar unos minutos a estos estiramientos mientras tu atención se centra en las sensaciones de tensión y distensión que van apareciendo.

¿ Por qué no lo pruebas ?

