

Ejercicio 'Balance & Grounding' (Equilibrio y Toma de Tierra)*



De pie descalzo sobre el césped (Esta es la posición inicial o neutral).
Se puede hacer en el campo, en un parque o en la playa.*
También se puede hacer en el suelo sobre una alfombrilla de coco. Aunque no hay 'toma de tierra' es muy beneficioso para el equilibrio.

Usa un palo de bambú, caña o el mango de una escoba.
Sostenlo con ambas manos delante del pecho.

Cierra los ojos.

Nota la sensación de todo el cuerpo erecto, pies, piernas, tronco, cabeza. Siente la sensación de alineación con el palo. **Respira hondo.**

Empieza inclinar todo el cuerpo muy lentamente hacia delante. Concéntrate sobre la sensación del apoyo plantar anterior (dedos) y sobre el aumento de tensión de los músculos de la espalda y de las piernas por detrás.



Respira hondo. Regresa lentamente a la posición inicial (neutral).

Ahora inclina el cuerpo muy lentamente hacia atrás. Concéntrate sobre la sensación de apoyo plantar posterior (talones) y sobre el aumento de tensión de los músculos de delante del cuello, pecho abdomen y piernas.



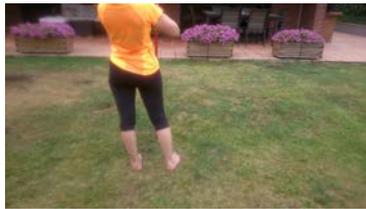
Respira hondo. Regresa lentamente a la posición inicial (neutral).

Continúa inclinando el cuerpo muy lentamente hacia la derecha. Concéntrate sobre la sensación de apoyo plantar lateral del pie derecho y sobre el aumento de tensión de los músculos de la parte izquierda del cuerpo.



Respira hondo. Regresa lentamente a la posición inicial (neutral).

Continúa inclinando el cuerpo muy lentamente hacia la izquierda.

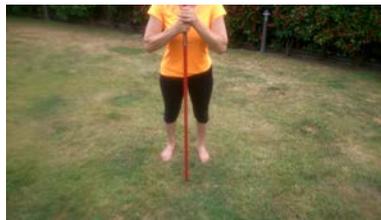


Concéntrate sobre la sensación de apoyo plantar lateral del pie izquierdo y sobre el aumento de tensión de los músculos de la parte derecha del cuerpo.

Respira hondo. Regresa lentamente a la posición inicial (neutral).

Intenta permanecer con los ojos cerrados en posición neutral buscando la sensación que el cuerpo es tan ligero que casi no está allí.

ES EL PUNTO DE EQUILIBRIO IDEAL



Repetir el ejercicio 2-3 veces a la semana.

Este ejercicio tiene dos objetivos:

1. Rehabilitación propioceptiva y postural.
2. Descargar el exceso de carga electromagnética que acumulamos a diario por medio de los electrodomésticos, ordenadores, TV, Teléfonos portátiles y móviles, alarmas o sistemas de seguridad.

Para saber más sobre la contaminación electromagnética consultar la página oficial de la Organización Mundial de Salud:

<http://www.who.int/peh-emf/about/WhatisEMF/es/index.html>

Consultori Quiropràctic Dra. Àngela Olaru
Av. Torre Blanca, 2-8, 1F, 08172 Sant Cugat del Vallès
Tel. 93 544 28 52 – 93 544 11 99 – 717 797 513
www.biovertexquiropactic.com