**10 EJERCICIOS CONTRA EL ESTRÉS**

No hay mejor medicina para mantener a raya el estrés que la actividad física. Con esta serie de ejercicios que puedes realizar en cualquier lugar y en cualquier momento lograrás sacar la tensión de tu cuerpo. Lo único que necesitas es disciplina y muchas ganas de tomar el control de tu vida.

**1. Para aflojar la nuca con suavidad:** Inclina la cabeza hacia adelante y atrás, hacia un hombro y al otro. Realiza giros con la cabeza hacia un lado y otros como haciendo círculos con la nariz.

**2. Para relajar los hombros:** Súbelos, bájalos y rótalos uno por vez y simultáneamente. Giro de cabeza y cuello. Relaja los hombros y deja que tu cabeza caiga hacia adelante, con el mentón apoyado en el pecho. Luego, rota lentamente la cabeza en círculos, sin estirar el cuello. Repita este procedimiento cinco veces. A continuación, relájate y rota en la dirección opuesta, nuevamente cinco veces.

**3. Para los brazos:** Levanta los brazos sobre tu cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estira los brazos todo lo que puedas; quédate así por alrededor de 10 segundos. Relájate y repite este procedimiento cinco veces.

**4. Para brazos y espalda:** entrelaza los dedos de las manos entre sí y extiende los brazos hacia delante del cuerpo, gira las palmas hacia adelante, como empujando el aire.

**5. Para las manos:** Rota las muñecas hacia ambos lados. Extiende un brazo delante de tu cuerpo con la palma hacia arriba; tira de los dedos hacia abajo, alejándolos de la palma, mantén 10 segundos y repita con el otro lado. Sacude las manos como si salpicaras agua.

**6. Para las piernas:** Sentado delante de un escritorio, empújate con las manos contra él y estira tus piernas; contrae y extiende los pies varias veces y rota los tobillos.

De pie, apoyado de frente contra el escritorio o una pared, adelanta un pie y flexionando la rodilla, estira la pierna de atrás, cambia y haz lo mismo con la otra (sostener como mínimo 10 segundos y máximo 30).

Sentado o parado, estira simultáneamente piernas y brazos; relaja y vuelve a estirar un par de veces.

**7. Estiramiento para las piernas:** En cuclillas, con las palmas apoyadas en el piso, levanta la rodilla izquierda hacia el pecho y extiende lo más que puedas tu pierna derecha hacia atrás. Baja suavemente el torso, tan cerca del piso como puedas. Quédate así por alrededor de 10 segundos. Relájate y repite este procedimiento cinco veces con cada pierna.

**8. Para la columna:** Sentado en una silla, relaja la columna hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos. Sube y baja lentamente. Coloca las manos detrás de la nuca y lleva los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respira en esa posición tratando de aflojarte. Relaja la mandíbula.

Desde la posición de sentado, rota el tronco lentamente hacia un lado y al otro, como si quisieras mirar hacia atrás rotando todo el torso. Mantén los brazos flojos.

**9. Estiramiento para la espalda:** Acostado en el piso sobre tu espalda, y con los pies apoyados sobre el suelo, recoge las rodillas todo lo que puedas y empuja suavemente la zona lumbar hacia el piso. Quédate así durante 10 segundos. Relájate, y repite este procedimiento cinco veces.

**10. Para los ojos:** Ábrelos y ciérralos con fuerza. Lleva la mirada en distintas direcciones, arriba, abajo, a un lado y otro. Une los puntos como haciendo círculos con la vista. Para finalizar, masajea suavemente con las yemas de los dedos alrededor de los ojos. Frota fuertemente una palma contra la otra, acércalas a los ojos y déjalas apoyadas por unos instantes. Abre lentamente los ojos y luego retira las manos.

Nota. El orden de los ejercicios es indistinto. Se pueden realizar todos o el que más te guste. Lo importante es hacerlos de manera consciente y constante, para que puedas ver resultados satisfactorios.