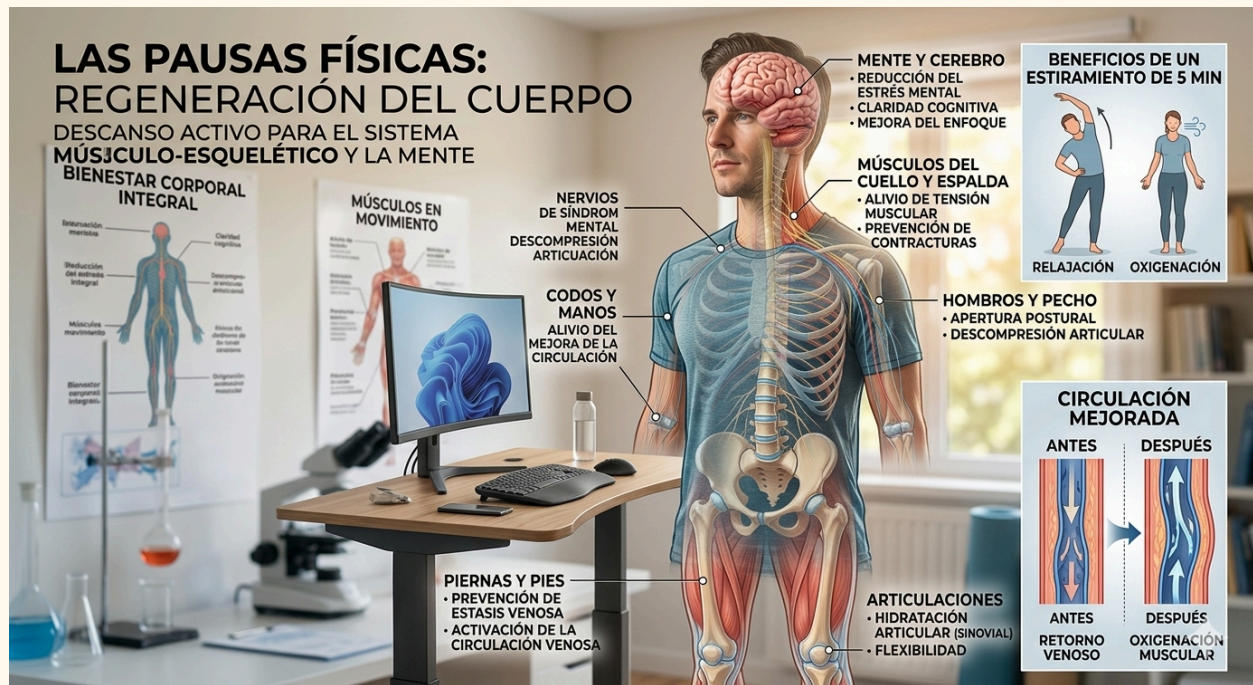


EL CUERPO



MANUAL DE PAUSAS FÍSICAS

5 Rescatadores de 3 Minutos para Tu Jornada Laboral

Tu cuerpo no es una máquina, es tu templo. Pasar horas frente a una pantalla bloquea tu energía y acumula rigidez en tus músculos y articulaciones. No necesitas una clase de una hora en medio de la oficina para resetearte; solo necesitas **3 minutos de atención consciente**. Usá estas 5 pausas durante tu semana laboral para liberar el dolor y habitar tu cuerpo de nuevo.

PAUSA 1: Rescate Cervical y Espalda Alta

Ideal para: Cuando sentís el cuello rígido y los hombros pesados de tanto mirar la pantalla.

- **Paso 1:** Sentate derecho/a en tu silla, despegando la espalda del respaldo. Apoyá los pies firmes en el suelo.
- **Paso 2:** Entrelazá los dedos de las manos por detrás de tu espalda. Inhalá profundo y, al exhalar, alejá las manos del cuerpo abriendo el pecho y proyectando el esternón hacia el techo. Sostené por 3 respiraciones.
- **Paso 3:** Soltá las manos. Llevá tu oreja derecha hacia el hombro derecho de forma pasiva. Con la mano derecha, ejerce una presión sutil sobre la cabeza sin tironear. Sostené por 5 respiraciones profundas y luego cambiá de lado.
- **El Beneficio:** Abre los pectorales que se cierran al tipear y libera la tensión acumulada en el músculo trapecio.

PAUSA 2: Descarga Lumbar y Apertura de Caderas

Ideal para: Aliviar la molestia en la zona baja de la espalda tras pasar horas sentado.

- **Paso 1:** Despegate de la mesa y separate un poco de la silla.
- **Paso 2:** Cruzá tu tobillo derecho sobre la rodilla izquierda, formando un número "4" con tus piernas.
- **Paso 3:** Alargá la columna hacia el techo inhalando y, al exhalar, inclina el torso hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda lo más recta posible hasta que sientas el estiramiento en el glúteo derecho.
- **Paso 4:** Sostené la postura durante 5 respiraciones lentas. Sentí cómo cede la tensión con cada exhalación. Cambiá de pierna.
- **El Beneficio:** Estira el músculo piramidal y relaja los flexores de la cadera, quitándole presión directa a la zona lumbar.

PAUSA 3: Desbloqueo de Columna (Gato/Vaca en Silla)

Ideal para: Devolverle movilidad y espacio a las vértebras a mitad del día.

- **Paso 1:** Sentate en el borde de tu silla con las manos apoyadas firmemente sobre las rodillas.
- **Paso 2 (Inhalación):** Arqueá la columna llevando el pecho hacia adelante y hacia arriba, permitiendo que los hombros vayan hacia atrás y la mirada suba levemente.
- **Paso 3 (Exhalación):** Redondeá toda la espalda hacia atrás, metiendo el ombligo hacia la columna y llevando la barbilla en dirección al pecho.
- **Paso 4:** Repetí este movimiento de forma fluida y continua, siguiendo el ritmo de tu respiración, durante un minuto entero.
- **El Beneficio:** Flexibiliza la columna vertebral, estimula la circulación sanguínea y lubrica los discos intervertebrales.

PAUSA 4: Activación del Retorno Venoso (Piernas Livianas)

Ideal para: Evitar la pesadez y la hinchazón en las piernas a última hora de la tarde.

- **Paso 1:** Ponete de pie detrás de tu silla y apoyá las manos en el respaldo para mantener el equilibrio.
- **Paso 2:** Inhalá y subí bien alto a la punta de tus pies, despegando los talones del suelo. Sostené un segundo arriba.
- **Paso 3:** Exhalá y bajá los talones al piso lentamente. Al llegar abajo, levantá sutilmente los dedos de los pies hacia arriba.
- **Paso 4:** Repetí esta secuencia de 15 a 20 veces. Al terminar, sacudí una pierna y luego la otra como si quisieras soltar el agua de los pies.
- **El Beneficio:** Activa la "bomba muscular" de las pantorrillas, mejorando la circulación de retorno hacia el corazón y aliviando las piernas cansadas.

PAUSA 5: El Reseteo de las 3 Direcciones

Ideal para: Liberar los laterales del cuerpo y generar espacio para respirar mejor.

- **Paso 1:** De pie o sentado, entrelazá las palmas de tus manos y giralas hacia el techo. Inhalá profundo estirándote como si quisieras tocar el cielo con las manos.
- **Paso 2:** Al exhalar, inclínate suavemente hacia el lado derecho, estirando todo tu lateral izquierdo. Sostené 3 respiraciones.
- **Paso 3:** Regresá al centro inhalando y, al exhalar, inclínate hacia el lado izquierdo. Sostené 3 respiraciones.
- **Paso 4:** Volvé al centro, soltá las manos y dejalas caer a los costados. Sentí la liviandad en tus costillas.
- **El Beneficio:** Estira los músculos intercostales, mejorando de manera inmediata tu capacidad pulmonar y aliviando la fatiga general.

