

## Dos ejercicios muy buenos para relajarnos y tener flexibilidad en el cuello

### **Relajación**

Este ejercicio es muy eficaz para relajar, incluso en personas nerviosas. Consta de ocho movimientos y cada uno de ellos dura un minuto. Puede que les parezca difícil conseguirlo, pero, les aseguro que no es tanto.

Hay que aprender a dejar paso al aire por un orificio de la nariz sin usar nada para obstruir el otro. Si se pone la mente en ello, notarán que consiguen el propósito y cada vez que lo practiquen, les saldrá mejor. No es posible evitar que parte del aire pase por el canal que estamos inhibiendo pero sí lograrlo hasta un 90%.

Siendo la duración un minuto, -puede ser más-, pero no aconsejo menos. En este caso se pueden grabar las ocho instrucciones con un espacio de tiempo de un minuto entre cada una. También puede hacer un ejercicio para contar cuantas respiraciones hace por minuto y aplicarlo después.

1. Inhalar por el orificio nasal derecho y expulsar por los dos.
2. Inhalar por el orificio nasal izquierdo y expulsar por los dos.
3. Expulsar por el orificio derecho e inhalar por los dos.
4. Expulsar por el izquierdo e inhalar por los dos.
5. Inhalar por el derecho y expulsar por el izquierdo.
6. Inhalar por el izquierdo y expulsar por el derecho.
7. Inhalar y expulsar por el derecho.
8. Inhalar y expulsar por el izquierdo.

### **Ejercicio para el cuello.**

Son 9 ejercicios que se repetirán 5 veces cada uno, entendiendo que 1 es el recorrido completo de un lado a otro. Se deben realizar despacio, por seguridad y no tener nada en la boca.

1. Vertical, como diciendo sí.
2. Horizontal como diciendo no.
3. Ladear la cabeza como si quisiéramos dar con la oreja en el hombro.
4. En sentido horizontal desplazar la cabeza hacia adelante y atrás.
5. Girando la cabeza hacia la derecha, como diciendo no, parar en el extremo y desde ese punto decir si 5 veces.
6. Hacer lo mismo en el lado izquierdo.
7. Girar la cabeza hacia la derecha como diciendo no y en ese extremo nos detenemos y desde allí viendo el suelo, levantamos la cabeza en sentido diagonal, de tal manera que veamos el techo o el cielo, 5 veces.
8. Lo mismo que en el punto 7, pero girando a la izquierda.
9. Rotar la cabeza 3 veces en un sentido y 3 en el otro.