COMFY

DO IT YOURSELF

COMFY

#ComfyCare

Guía de automasajes en casa

Es bien sabido que al mal tiempo un buen masaje y al buen tiempo aún más.

Cuidar tu cuerpo está en tus manos y al alcance de trucos sencillos que puedes aplicar en casa o en tu sitio de trabajo, así mejoras la circulación sanguínea, disminuyes el estrés, eliminas los líquidos retenidos en el organismo y mejoras la calidad del sueño y el aspecto de la piel.

A continuación te explicaremos rutinas de automasajes, método terapéutico casero, basado en técnicas como roce, fricción, amasamiento y vibración.

Rápido masaje antiestrés:

Recomendado en momentos de alta presión, tensión y estrés.

Según la coach Sharon Melnick, si presionas contínuamente la palma de la mano, en el espacio entre el dedo índice y corazón, sentirás calma inmediata.

Automasaje capilar:

Mejora tu descanso, evita la caída del cabello y mejora tu circulación.

- Usa tus dedos, realiza movimientos circulares con tus yemas, nunca con tus uñas.
- Combina los movimientos con presión y suaves pellizcos.
- La clave es la suavidad, solo en el cuero cabelludo, no en el cabello.
- Empieza masajeando tu nuca con los pulgares, del cuello a la coronilla, continúa con la zona lateral y superior de la cabeza. Finaliza en las sienes y alrededores, incluyendo tus orejas.

Alivia la tensión en el cuello y nuca:

Frecuentemente sentimos rigidez en el cuello y nuca por estrés, mala postura, dormir incómodamente o por heridas deportivas. Practica este ejercicio sentado/a o de pie:

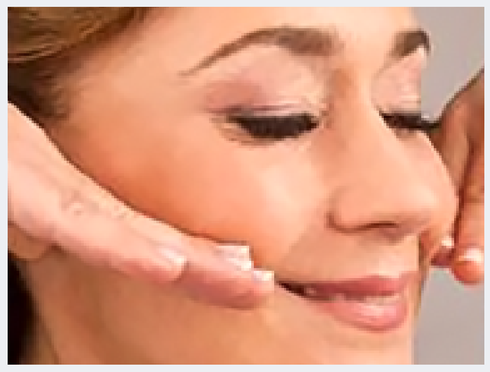
- **Pasa el brazo derecho delante del pecho** y apoya la mano sobre la nuca.
- **Inclina la cabeza en dirección al hombro** opuesto y desliza los dedos hacia abajo por la línea imaginaria entre la base de la cabeza y el hombro.
- **Repite varias veces, y efectúa el mismo ejercicio,** ahora con el brazo izquierdo. Ahora, pon las muñecas en la base del cuello y coloca los dedos a ambos lados de la columna.
- **Masajea los músculos con la yema,** tira hacia arriba y presiona con los dedos.
- **Repite en cuello** y hombros.
- **Para terminar,** da pequeños pellizcos alrededor de la nuca, y luego estira los músculos de la zona mientras aplicas presión con las palmas y los dedos. Repite.

DATO ADICIONAL:

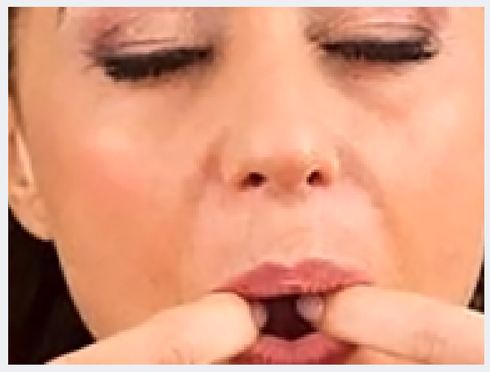
¿Sabías que existe la práctica del yoga facial?

¡Sí! Así como lo lees. Entrena la musculatura de tu rostro, evita las arrugas y te rejuvenece. Puedes iniciar con estos tres ejercicios básicos:

«The Cap». Abraza la frente con las manos y presiona a la altura de los temporales. Mueve las orejas hacia atrás y mantén la tensión 5 segundos.



«The Big Smile». Entreabre la boca. Esboza lentamente una sonrisa halando hacia el trago de las orejas y mantén la tensión 5 segundos. Repite ampliando al máximo tu sonrisa.



«The Cork». Entreabre la boca y esboza una «O». Introduce los índices en las comisuras y presiona sin que la boca se deforme. Mantén la tensión 5 segundos.

Repite 5 veces.

COMFY

#ComfyCare