

# Líbrese del dolor de espalda sin tener que ir al fisio

Estimado Lector,

¿Alguna vez le duele la espalda?

“Y a quién no”, se estará diciendo a sí mismo.

La columna vertebral, el eje del cuerpo humano que participa prácticamente en todos sus movimientos, es una de las partes más maltratadas por el estilo de vida moderno. Los vicios posturales, el pasar demasiado tiempo sentado, el sobrepeso o el estrés son factores que ocasionan un desequilibrio de la curvatura de su espalda. Y el dolor es la forma que tiene su espalda de quejarse.

Así que, si usted sufre de la espalda debido a algunos de estos factores, tiene tres opciones: o bien se resigna a aguantar el dolor (y cruza los dedos para que éste no vaya a más) o tira de analgésicos (que sólo son parches que enmascaran el dolor) o pone en marcha un programa para ponerle remedio.

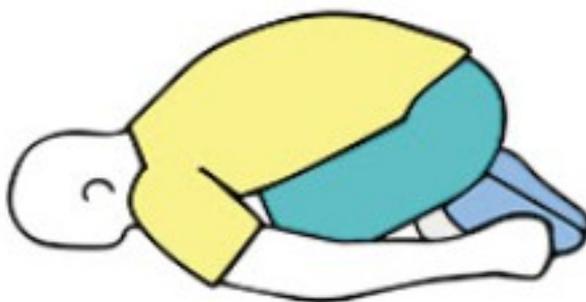
¿Qué decide?

Actuar, claro que sí.

Y justo ahora que llegan las vacaciones y seguramente disfrute de más tiempo libre **tiene una oportunidad única para salvar su espalda.**

Para empezar, siga estas 3 indicaciones.

1. Siéntese en el suelo con los glúteos apoyados en los talones, las rodillas separadas al ancho de la pelvis y los brazos a lo largo del cuerpo.
2. Inclíne el cuerpo hacia adelante hasta apoyar la frente en el suelo y deje que su nuca se estire, como indica la figura que encontrará más abajo.
3. A continuación, realice 10 respiraciones profundas, inspirando por la nariz, hinchado el vientre y



¿No siente su espalda más aliviada?

Esta gimnasia, muy fácil de realizar y conocida como “la posición del niño”, hace que con cada inspiración el diafragma masajee desde el interior la zona lumbar y los músculos profundos de la espalda. Los resultados son sorprendentes.