# *Camina hacia el bienestar.*

**Estira el pecho, hombros y zona dorsal alta.**

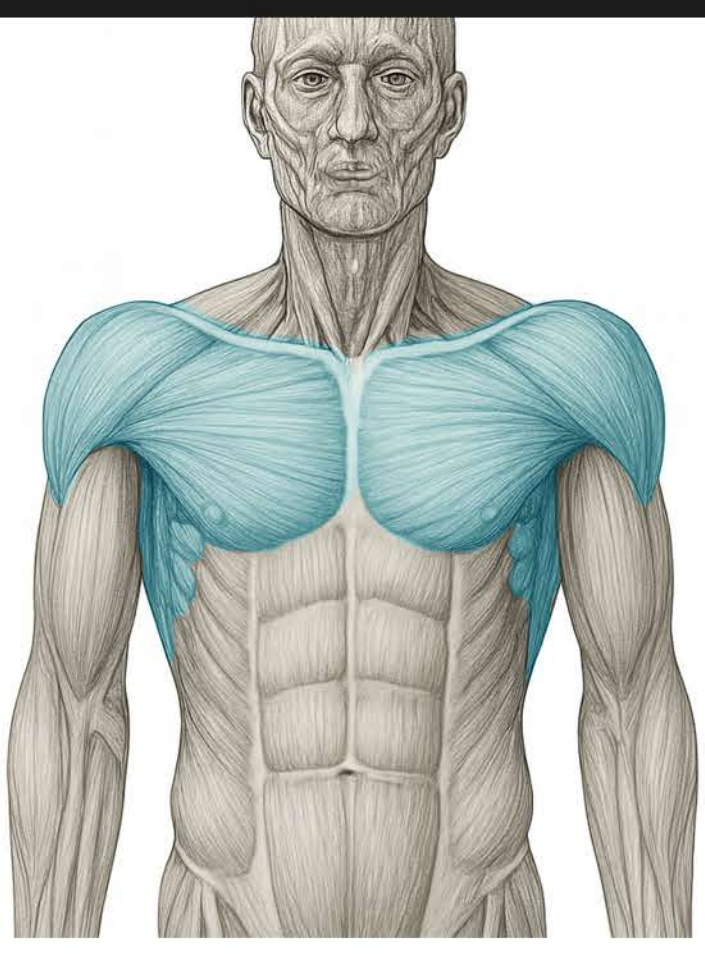
**Favorece una respiración amplia y profunda.**

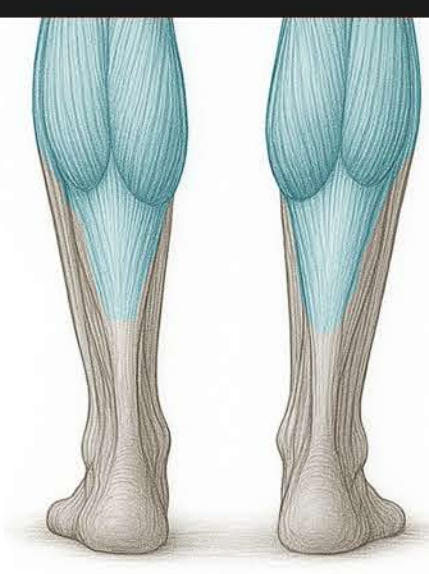
**Integra el entorno exterior como estímulo de bienestar.**

## *Ejercicio práctico* 1 min.

**Si pasas mucho tiempo de pie,** puedes aprovechar para realizar un estiramiento con muchos beneficios para favorecer tu respiración. Puedes colocar el sticker adhesivo en un lugar estratégico para recordarte esta rutina saludable, que puedes realizar varias veces al día.

Intenta dedicar todos tus sentidos a estos 2 minutos de estiramientos conscientes. Mueve tu cuerpo según tus límites. Mantén los ojos abiertos, pero atiende a tu cuerpo. Provoca una sonrisa en tu gesto. Integra las buenas sensaciones. Disfruta.

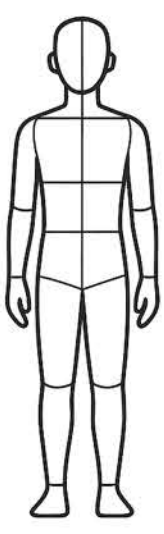




clinica gombao
25 aniversario

**1. Posición inicial:** De pie, con los pies paralelos y el peso bien repartido entre ambos. Tómate unos segundos para atender tu respiración.

10 seg.



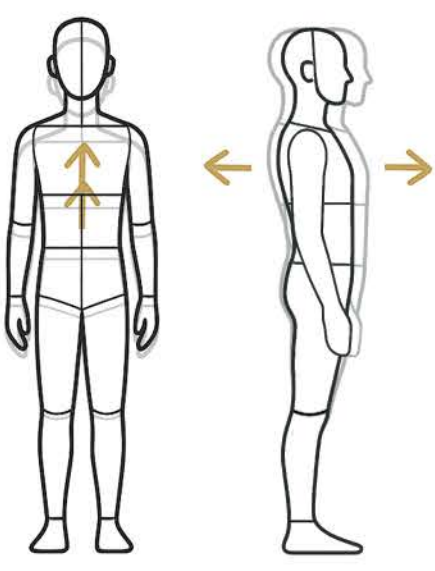
**2. Inhalación de alineación:** Inhala durante 4 segundos, alargando la columna como si quisieras elevarte. Activa ligeramente el abdomen, alineando hacia atrás la cabeza, sobre los hombros.

4 seg.

**3. Exhalación con relajación:** Exhala durante 6 segundos, bajando los hombros y soltando tensión de mandíbula, cuello y espalda.

6 seg.

**4. Repite 3 ciclos** de respiración, y añade un leve balanceo controlado (adelante-atrás) sin perder estabilidad.



## Siempre es *buen momento* para *hacer* *estiramientos*.

25 años cuidando de ti

***"Estirar y respirar bien es un gesto sencillo, pero poderoso. Te ayuda a mantener tu cuerpo más libre, tu mente más clara y tu salud más protegida."***

clinicagombao.com

## *¿Por qué los estiramientos son fundamentales para la salud preventiva?*

**Mantienen la elasticidad muscular y previenen lesiones**; Cuando los músculos están acortados o tensos por malas posturas, estrés o sedentarismo, se vuelven más propensos a sufrir lesiones, contracturas o roturas. Estirar de forma regular, junto con una respiración consciente que acompaña y dirige el movimiento, mantiene la longitud muscular óptima, facilita los gestos cotidianos y reduce el riesgo de lesiones.

**Favorecen una mejor postura**; Los desequilibrios musculares son causa común de dolores crónicos en cuello, espalda o lumbares. Estirar zonas clave como pectorales, flexores de cadera, isquiotibiales o trapecios, mientras se respira de forma lenta y profunda, ayuda a liberar tensiones acumuladas, a corregir malas posturas y a restablecer el equilibrio corporal desde dentro.

**Mejoran la circulación y oxigenación**; El estiramiento, acompañado de una respiración amplia y consciente, actúa como una "bomba suave" para el sistema circulatorio. Al respirar profundamente durante el estiramiento, favorecemos la vasodilatación local y optimizamos el aporte de oxígeno y nutrientes. Esto impulsa la regeneración celular y reduce la sensación de fatiga.

**Reducen el estrés físico y emocional**; Estirar es un acto físico que impacta también a nivel emocional. Al incorporar una respiración consciente —lenta, nasal, y rítmica— se activa el sistema nervioso parasimpático, responsable del descanso y la calma. Esta combinación es una herramienta poderosa para aliviar ansiedad, mejorar el sueño y recuperar el equilibrio interior.

**Aumentan la conciencia corporal y emocional**; Estirarse con atención plena y respiración consciente no solo ayuda a detectar tensiones físicas, sino también bloqueos emocionales. Cada respiración nos invita a observar cómo estamos, sin juicios, y a reconectar con nuestro cuerpo de forma honesta y compasiva. Es una práctica de autoconocimiento diaria y accesible.

**Activan o relajan según el momento**; Según el tipo de estiramiento (dinámico o pasivo) y el ritmo de la respiración que lo acompañe, podemos estimular la energía del cuerpo por la mañana o facilitar una profunda relajación al final del día. Respirar consciente en cada fase del estiramiento nos permite modular el efecto que buscamos: activar o soltar.

clinica gombao
25 aniversario