

Gimnasia de Habitación – Método Kneipp

Para conservar la salud, fortalecer el cuerpo y calmar la mente.

Ejercicios simples para practicar cada día en su habitación.

1 Rotaciones de brazos y hombros

Describa grandes círculos con los brazos, hacia adelante y luego hacia atrás. Afloja los hombros y abre el pecho.



2 Flexiones profundas de rodillas (sentadillas)

Doble las rodillas descendiendo lentamente, luego levántese. Fortalece las piernas y estimula la circulación.



3 Inclinaiones hacia adelante (tocar el suelo)

Inclínese hacia adelante manteniendo las rodillas ligeramente flexionadas, toque sus pies. Suaviza la espalda y los isquiotibiales.



4 Rotaciones del tronco

Gire el torso a la derecha, luego a la izquierda, pies en el suelo. Moviliza la columna y la cintura.



5 Elevaciones de rodillas (en el sitio)

Levante las rodillas alto una tras otra, como marchando. Estimula el corazón y los pulmones.



6 Inclinaiones laterales

Incline el tronco lentamente hacia un lado, luego hacia el otro, sin forzar. Estira los laterales y previene la rigidez.



7 Elevaciones de talones (de puntillas)

Levántese sobre las puntas de los pies, luego baje lentamente. Fortalece los gemelos y los tobillos.



8 Saltos ligeros o rebotes suaves

Salte ligeramente en el sitio, pies juntos, con suavidad. Despierta el cuerpo y mejora la agilidad.



9 Ejercicios de respiración

Levante los brazos al inhalar profundamente por la nariz, bájeles al exhalar por la boca. Calma y oxigena.



10 Equilibrio sobre una pierna

Manténgase sobre una pierna, la otra ligeramente flexionada. Alterne. Desarrolla el equilibrio, la estabilidad y la concentración.



Practique en ayunas o una hora después de las comidas.



Aire puro, ventana ligeramente abierta.



Movimientos lentos, respiración regular.



Progrese con suavidad y constancia.

Lema: “Un cuerpo sano en un alma fuerte, a través de la simplicidad y la regularidad.”