

## 7 EJERCICIOS CON BASTÓN para la salud de espalda y hombros

*Àlex Costa*

Te proponemos siete ejercicios con el soporte de un bastón con el principal objetivo de mantener la salud de la espalda y los hombros.

Tal como se indica, los ejercicios dinámicos deberán sincronizarse con el ritmo de una respiración lenta y profunda, siempre y cuando esta fluya cómodamente.

Evita cualquier signo de dolor. Recomendamos mantener cada ejercicio durante 5 - 10 respiraciones.

Con esta práctica mejorará la movilidad de los brazos, favorecerá la relajación de la espalda y la corrección postural de la columna vertebral, se abrirá el espacio torácico, ofreciendo amplitud respiratoria. Todo ello favorece un estado de mente despierta y apaciguada.

Por cierto, ¿ya tienes tu bastón en casa?



- **Inspirar** elevando brazos.  
- **Espirar** descendiéndolos.

