

Ejercicios para cuidarte mientras tejes

¿Por qué es importante cuidarte mientras tejes?

Tejer es un acto hermoso y consciente, pero hacerlo por mucho tiempo sin pausas puede generar tensión en manos, muñecas, cuello y espalda...

Incorporar pequeños ejercicios durante el tejido ayuda a prevenir molestias, relajar el cuerpo y disfrutar más cada puntada.

¿Para qué sirven estos ejercicios?

Estos movimientos suaves ayudan a:

Manos y muñecas

- ♥ Abrir, cerrar, girar y estirar suavemente
- ♥ Prevenir dolor en cuello y hombros
- ♥ Mejorar la postura al tejer
- ♥ Disfrutar el tejido por más tiempo y sin molestias



Cuellos y hombros

- ♥ Movimientos lentos para soltar la tensión acumulada

Respiración consciente

- ♥ Respirar profundo ayuda a relajar todo el cuerpo



¿Cómo hacer una pausa activa?

- ♥ Suelta el tejido y apoya las manos
- ♥ Respira profundo 3 veces
- ♥ Estira manos y dedos suavemente
- ♥ Mueve cuello y hombros sin forzar



¿Cuándo hacer estos ejercicios?

- ♥ Cada 30-40 minutos de tejido
- ♥ Si sientes hormigueo o rigidez
- ♥ Al cambiar de proyecto
- ♥ Antes de continuar si estas cansad@



Nota de María

Cuidar tu cuerpo es parte del proceso creativo, así es como eliges el hilo con amor, date pausas.

