



Los ejercicios que debes hacer cada mañana para parecer más joven: alucinarás con los resultados

Descripción

Los músculos faciales tienden a tensarse cuando atravesamos situaciones de estrés y ansiedad, y este simple hecho puede hacernos parecer mayores. Por lo tanto, una forma muy sencilla de reducir los años en la cara es relajar los músculos de la mandíbula. Además de los beneficios puramente estéticos, evitar la tensión en esta parte del cuerpo conduce a una sensación más relajada y evita dolores. Aquí hay cinco ejercicios para relajar la mandíbula que son fáciles de hacer y se pueden incorporar a su rutina diaria todas las mañanas.

¿Por qué la mandíbula está apretada?

La tensión mandibular puede ser un síntoma de estrés y ansiedad y puede provocar problemas de dolor y disfunción de la articulación temporomandibular (ATM).



Las posturas de yoga más fáciles para que los principiantes practiquen en casa

Ejercicios para relajar la mandíbula

Afortunadamente, hay varios ejercicios simples que puedes hacer para relajar la mandíbula y reducir la tensión. Aquí hay algunos ejercicios efectivos:

la mandíbula se estira

Abre la boca lo más que puedas, como si estuvieras a punto de bostezar, y mantén esta posición durante unos segundos antes de cerrarla lentamente. Repita este ejercicio varias veces.

masaje mandibular

Use sus dedos índice y medio para masajear su mandíbula con un movimiento circular, aplicando una presión suave y uniforme. Comience en la articulación temporomandibular y avance hasta el mentón.

Ejercicio de cierre suave

Con los dientes separados, cierre la boca y apriete suavemente los dientes superiores e inferiores sin usar ninguna fuerza. Mantén esta posición durante unos segundos antes de relajarte.

ejercicio de relajacion de la lengua

Coloque la punta de la lengua detrás de los dientes frontales superiores y deje que el resto de la lengua se relaje en el suelo de la boca. Mantén esta posición durante unos minutos mientras respiras profundamente.

Ejercicio de apretar y soltar

Apriete los dientes con fuerza durante unos segundos y luego relaje la mandíbula. Repita este ejercicio varias veces.



Cinco sencillos ejercicios para aliviar la ciática

Estos ejercicios pueden ser útiles para reducir la tensión de la mandíbula y mejorar la flexibilidad y relajación de los músculos de la mandíbula. Si experimenta algún dolor o molestia durante estos ejercicios, consulte a un profesional de la salud para obtener la orientación adecuada.

Fecha de creación

abril 2023