

ESTIRAMIENTO DEL ESPINAZO PARA CRECER HACIA LA LUZ

Los seres humanos por nuestra condición de bípedos tenemos que pagar el peaje de la presión gravitatoria, de modo que, desde que dejamos de crecer durante la adolescencia, iniciamos un lento e inexorable proceso de acortamiento articular, muscular y tendinoso.

Todos los días, a no ser que permanezcamos tumbados horizontalmente durante la mayor parte del tiempo, nos acortamos y comprimimos, salvo que aprendamos a estirarnos cada día, ya que la recuperación natural durante las horas del sueño no es suficiente para contrarrestar la presión de la fuerza gravitatoria.

Cuando más tiempo permanecemos de pie o sentados, más nos comprimidos. Cuanto más ejercicio físico hacemos (andar, correr, ir en bicicleta o nadar) más nos comprimimos, a no ser que aprendamos a estirarnos y lo hagamos cada día cuantas veces necesitemos.

El espinazo funciona en nuestro organismo como un gran amortiguador, de modo que absorbe buena parte de la columna de presión que soporta el cuerpo merced a la fuerza de la gravedad.

El estiramiento del espinazo y de las dos cadenas posteriores es una sencilla y eficaz ejercitación que puede realizar cualquier persona, sea cual sea su edad y condición física. No hace falta disponer de más de medio metro cuadrado y no requiere ningún tipo de material para realizarlo. Puede durar unos cinco minutos haciéndolo muy lentamente y se puede realizar cuantas veces se desee o necesite a lo largo del día.

Resulta especialmente recomendable para aquellas personas que deben permanecer sentadas o de pie varias horas (oficinistas, informáticos, estudiantes, guardias jurados, policías...). Estas personas harían muy bien en no dejar pasar más de una hora seguida en cualquiera de estas dos posturas, aprovechando cualquier circunstancia, como la de visitar un lavabo, para ponerlo en práctica, así como los viajeros de un avión, tren o autobús, puesto que se trata de una acción higiénica de primera necesidad.

1) Plegar el espinazo:

Con exagerada lentitud se comienza a bajar la cabeza, vértebra a vértebra, se para cuando se inhala, prosiguiendo la bajada con cada exhalación. Pies y piernas paralelos, las rodillas ligeramente flexionadas y las palmas de las manos frente a frente, como en un espejo. Hay que tratar de soltar y relajar las manos, brazos, hombros, cuello, cara y cabeza.



Cuando las yemas de los dedos llegan a una distancia de un palmo del suelo se paran. En esta postura se permanece por espacio mínimo de treinta segundos tratando de respirar por los riñones.

Esta es la primera fase del estiramiento que se puede hacer en cualquier situación, aunque se trate de un espacio público. En el caso de estar en condiciones de proseguir se aconseja llegar hasta el suelo para continuar con la segunda fase.



Se apoyan las manos en el suelo para adoptar la postura de cuadrupedia, lo que se aprovecha para deshacer todos los nudos que se encuentren en la espalda, tal y como hacen los perros y los gatos.

Finalmente se pliega por completo el espinazo adoptando la postura de oración musulmana, teniendo cuidado de estirar el cuello manteniendo la barbilla cerca del esternón. Se puede aprovechar esta postura para respirar por los riñones.

2) Desplegar el espinazo:

Desde cuadrupedia adelantar el pie derecho y colocarlo a un palmo aproximadamente de la mano derecha. Se ajusta la postura en equilibrio procurando que las manos se apoyen de manera firme y segura en el suelo.

Se baja la cabeza y se sube la pelvis al mismo tiempo que se estira una pierna, de modo que se permanece mirando hacia el pie de esa misma pierna.



Se colocan los dos pies y las dos manos de forma paralela durante un instante y a continuación las manos se quedan colgando a un palmo del suelo, permaneciendo en esta postura de quince a treinta segundos, tratando de llevar a cabo una respiración diafragmática lumbar.

Con las piernas ligeramente flexionadas, los brazos colgando completamente relajados y las palmas de las manos enfrentadas, se comienza a subir de modo exageradamente lento, vértebra a vértebra, estirando cada vez que se exhala y parando cada vez que se inhala.



Cuando se suben las vértebras una a una, se tiene especial cuidado de mantener siempre la mirada dirigida hacia los pies, de manera que solo cuando se percibe que los hombros, los brazos, los antebrazos y las manos se han recolocado en su posición anatómica habitual es cuando se puede comenzar a estirar las vértebras cervicales y elevar la cabeza hasta quedarse completamente estirado de pie.

