



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 10:

Permanecer de pie para sentirse y gozarse

Pregunta:

¿Necesitamos permanecer de pie para sentirnos y gozarnos?

Ejercicio y bienestar:

No exactamente así. Necesitamos con mucha frecuencia permanecer de pie cada día para cualquier cosa: esperando en un semáforo, el turno en un cajero automático o en la cola de un cine, por poner algunos ejemplos.

Pero no son pocas las personas que a los pocos minutos, incluso segundos, se cansan de estar en esta postura, especialmente si permanecen inmóviles sin apoyarse en ningún sitio. Por esto es muy necesario tratar de entrenarse para transformar esta incomodidad tan molesta en una experiencia grata, ya que se trata de una acción motriz cotidiana.

Pregunta:

Esto es muy cierto y afecta tanto a personas mayores como a jóvenes ¿Qué hacemos o qué no hacemos para experimentar tanto malestar que obliga a modificar constantemente los apoyos de los pies en el suelo o incluso a apoyarnos en una pared?

Ejercicio y bienestar:

Existen muchísimos factores y en cada caso habría que analizar las múltiples circunstancias personales para explicar este problema en cada una de las personas afectadas. Pero en líneas generales se pueden establecer dos causas que originan buena parte de este malestar, una por exceso, la tensión acumulada en las piernas y la pelvis que se irradia a todo el cuerpo, la otra por defecto, cual es la falta de atención habitual en el propio cuerpo, salvo cuando alguna parte duele.

Pregunta:

Pero por una parte se necesita algo de tensión para permanecer de pie, y por otra, no vamos a estar constantemente pensando en el cuerpo.

Ejercicio y bienestar:

Para estar de pie no se requiere tensión alguna, pero si el necesario tono muscular, pero no en exceso. Las piernas no necesitan estar tensas sino con buenos apoyos,

con los pies estables en el suelo, a ser posible paralelos, y las piernas ligeramente flexionadas. Si las piernas están tensas comunican esta rigidez a la pelvis, el centro biomecánico del cuerpo, que al encontrarse bloqueado no es capaz de regular los ajustes necesarios, originándose en este punto la mayoría de problemas.

Pregunta:

¿Así que manteniendo los pies paralelos y las piernas ligeramente flexionadas se solucionan todos los problemas de estabilidad y dolor al mantener la postura bípeda?

Ejercicio y bienestar:

Esta es la primera fase. Lo primero que hay que hacer en cuanto notemos que estamos poniendo exceso de tensión en las piernas.

Si las piernas se mantienen ligeramente flexionadas, un punto que cada cual tiene que aprender a ajustar por sí mismo, se logra mantener la pelvis liberada para poder desplazarla en retroversión, es decir, llevando las crestas ilíacas, comúnmente denominadas caderas, hacia atrás a la vez que el pubis y el sacro basculan hacia adelante. Este desplazamiento sutil y personal es básico para que cada persona sea capaz de ajustar su postura bípeda y comenzar a gozarla en vez de sufrirla.



Pregunta:

¿Es decir, que basculando la pelvis en retroversión puede cada persona encontrar su postura bípeda justa y dejar de sufrir molestias al permanecer de pie?

Ejercicio y bienestar:

No completamente. Hay que tener en cuenta que el ajuste de la postura es una actitud ante la vida, un modo de vivir o tal vez mejor expresado, una manera de vivirse. No se trata de una habilidad que se aprende y luego se repite y se repite de manera inconsciente, sino que hay que entrenar el modo de estar presente en la pelvis cada día, para darse cuenta de su presencia y bascularla todas las veces que sea necesario. Este es un conocimiento que ya poseemos pero que no aplicamos.

Pregunta:

Como conclusión. ¿A qué zonas de nuestro cuerpo tenemos que prestar atención para ajustar la postura bípeda y poder disfrutar de ella en vez de sufrirla?

Ejercicio y bienestar:

Hay que entrenar el modo de prestar atención a los siguientes puntos: a los pies, paralelos y estables (los tacones de más de tres centímetros son un inconveniente muy grande para conseguirlo); las rodillas, ligeramente flexionadas; la pelvis, basculada en retroversión y finalmente, elevar ligeramente el esternón (hueso que está en el centro del pecho) manteniendo los hombros relajados para lograr tener el cuello estirado y la cabeza estable y equilibrada.

Lograr mantenerse inmóvil unos minutos, respirar profundamente y prestar atención a estos puntos te puede llevar a disfrutar de la quietud de la postura bípeda, lo que en la cultura clásica china se denomina wu-chi, mantenerse de pie completamente inmóvil y estirado como un pino. ¡Un auténtico festín sensitivo!