



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 12: Vibrar desde el suelo

Pregunta:

Hay personas que no pueden estar mucho tiempo de pie de manera estable por diferentes razones ¿Tienen que privarse de manera inevitable de los grandes beneficios que reporta la vibración?

Ejercicio y bienestar:

Para nada. Acordamos la semana anterior que la vibración desde la postura bípeda es la ideal porque sus beneficios afectan a la totalidad del cuerpo a partir de un mismo proceso vibratorio, pero este mismo proceso puede desencadenarse desde el suelo, aunque en varias fases.

Pregunta:

¿Al suelo otra vez?

Ejercicio y bienestar:

Por supuesto que sí. El suelo es un gran aliado, el mejor gimnasio posible, el más barato y accesible para todas las personas.

Todo el mundo que cuenta con una vivienda, por humilde que sea, es factible que pueda disponer de un par de metros cuadrados para colocar allí una manta o una alfombra sobre la cual tumbarse, sentarse o ponerse en cuadrupedia.

Pregunta:

¿Cómo se puede vibrar en el suelo de manera eficaz?

Ejercicio y bienestar:

Se baja hasta el suelo muy despacito enrollando el espinazo, tal y como se explicó en el recurso nº 2, hasta adoptar la postura de cuadrupedia, a cuatro patas, igual que un bebé cuando comienza a gatear, y a continuación se adopta la postura base de restauración, explicada en el recurso nº 1, es decir, tumbado en el suelo boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas y paralelas, con una cuña de unos dos o tres centímetros debajo de la cabeza.

El practicante trata de centrarse en su respiración y cuando ya lo haya logrado eleva los brazos perpendicularmente al suelo, es decir, con las manos elevadas y en la vertical de los ojos. Desde los hombros y los codos se empiezan a generar

vibraciones que cual olas en el mar se van acercando hacia las manos haciendo vibrar a ambos brazos, al cuello, la cabeza y la parte superior del pecho.

Pregunta:

¿Con esta sencilla y somera indicación cualquier persona lo puede realizar?

Ejercicio y bienestar:

Cualquier persona que se tumbe en el suelo en decúbito supino (boca arriba) y eleve los brazos verticalmente puede comenzar a agitarlos de manera suave, a hacer vibrar el brazo y la mano procurando hacerlo de manera suelta, ligera y libre cada vez más. Es cuestión de práctica, de entrenamiento, pues todo el mundo sabe hacerlo, como caminar o sentarse, no tiene ningún secreto.

Pregunta:

¿Y cómo hacer vibrar las piernas y los pies?



Ejercicio y bienestar:

Pues de modo muy fácil y sencillo. Desde la misma postura base de restauración, se bajan los brazos y se elevan las piernas y los pies. Si alguna persona tiene dificultad para mantener las piernas elevadas puede ponerse debajo del sacro una cuña (un cojín o una toalla doblada).

Desde las caderas y las rodillas se comienza a generar la vibración que muy pronto se comunica a los pies como una especie de ola envolvente. Para no cansarse muy pronto conviene mantener las piernas ligeramente flexionadas.

Después de unos segundos de descanso puede retomarse la vibración de un modo más completo, elevando los brazos y las piernas a la vez. Para que la vibración sea más completa y profunda conviene mantener la boca abierta tratando de emitir algún tipo de sonido para hacer vibrar también las cuerdas vocales.

Pregunta:

¿Y cómo hacer vibra el pecho, la espalda y la cabeza?

Ejercicio y bienestar:

Para esto es necesario cambiar de postura. Lo mejor es adoptar la postura de cuadrupedia, es decir, se apoyan las manos, las rodillas y parte de los dedos y empeine de los pies en el suelo. Se deja colgar la cabeza libremente entre los hombros y desde los codos y las rodillas se comienza la vibración que de inmediato se transmite a todo el tronco, el cuello y la cabeza.

