



## VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 14:

### Plegar y estirar el espinazo desde la postura sentada

**Pregunta:**

¿Qué tiene que ver este plegar y estirar el espinazo con el ejercicio de descomprimirse que tratamos la segunda semana?

**Ejercicio y bienestar:**

Se trata del mismo ejercicio pero ahora se propone realizarlo desde la postura sentada ya que en muchas ocasiones no se tiene la posibilidad de llevarlo a cabo desde la postura bípeda.

**Pregunta:**

¿Pero tiene los mismos efectos realizada de pie que desde la postura sentada?

**Ejercicio y bienestar:**

No, desde la postura bípeda el estiramiento de las dos cadenas musculares posteriores se puede llevar a cabo con más eficacia e intensidad, pero el efecto de descompresión a nivel de la columna vertebral es también muy eficaz desde la postura sentada, sobre todo para las personas que tienen dificultad para mantenerse de pie de manera estable y también para el resto, ya que en muchas ocasiones no se puede evitar estar sentado durante más de una hora y en esta postura se puede practicar este tipo de descompresión. Por ejemplo, cuando se viaja en avión, en tren o en autobús se puede realizar este ejercicio fácilmente sin molestar al resto de viajeros.

**Pregunta:**

¿Qué conviene tener en cuenta para realizar adecuadamente esta descompresión, es decir, para plegar y estirar el espinazo desde la postura sentada?

**Ejercicio y bienestar:**

Lo más importante es tratar de ajustar la postura sentada de modo que los pies estén paralelos y en contacto con el suelo. El tronco estirado y sin apoyar la espalda en el respaldo. Si se llevan puestos zapatos de tacón es mejor descalzarse.

### Pregunta:

¿Qué pasos o instrucciones hay que seguir para realizarlo con eficacia?

### Ejercicio y bienestar:

Desde la postura sentada dejar colgar los brazos a ambos lados del tronco y comenzar a flexionar la cabeza muy lentamente hasta que la barbilla toque el pecho. Con cada exhalación, al sacar el aire de los pulmones, hay que seguir enrollando o recogiendo la espalda vértebra a vértebra mientras los brazos siguen colgando y acercándose las manos hacia el suelo.

Bajar hasta que las yemas de los dedos rocen el suelo o bien hasta que se encuentre algún impedimento o molestia en la zona cervical, dorsal o lumbar, si así fuera hay que detenerse y respirar por los riñones. Mantenerse en esa posición soltando tensión de la cara, el cuello y los hombros.



Si alguna persona al comenzar a flexionar el tronco hacia adelante percibe alguna dificultad en el centro del abdomen, es preferible parar la flexión del tronco y respirar profundamente por el abdomen, costados y riñones hasta que esta dificultad vaya reduciéndose. Es muy posible que esta molestia se produzca por llevar el cinturón o el pantalón excesivamente apretado, en este caso conviene desabrocharse levemente para realizar el estiramiento con todas las garantías.

### Pregunta:

¿Durante cuánto tiempo hay que realizar este estiramiento y cuántas veces repetirlo durante el día para que sea eficaz y surta los efectos benéficos deseados?

### Ejercicio y bienestar:

Cada persona conoce mejor que nadie las necesidades de su cuerpo, por tanto esto queda al libre albedrío de cada uno. Una vez estamos con el tronco y los brazos colgando, estirados y respirando profundamente por los riñones podemos permanecer así, suspirando y descomprimiéndonos, todo el tiempo que necesitemos. Cuando nos sintamos descansados, estirados y relajados podemos comenzar a elevarnos muy lentamente, desenrollando el espinazo vértebra a vértebra.

En cuanto a las veces que se puede repetir durante el día, lo podemos hacer tantas como deseemos o necesitemos. Si estamos sentados durante varias horas, como en el caso de viajes largos, es conveniente no dejar pasar una hora sin realizarlo.

### **Pregunta:**

¿Tiene alguna contraindicación para las personas que tienen molestias en la espalda?

### **Ejercicio y bienestar:**

Todo lo contrario, puesto que estas personas experimentarán una sensible mejoría en sus dolencias en la medida que lo practiquen con asiduidad y atención plena, es decir, siendo conscientes de lo que hacen en cada momento del estiramiento.