



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 15:

Desanudarse desde la postura sentada

Pregunta:

De nuevo volvemos a repetir otro ejercicio desde la postura sentada, esta vez, el que tratamos la tercera semana ¿Por qué esta reiteración?

Ejercicio y bienestar:

Por las mismas razones que se comentaron la semana anterior. Hay muchas personas que no pueden realizar estos ejercicios desde la postura bípeda o de pie, mientras que todos los demás nos podemos encontrar en circunstancias en que tengamos que permanecer varias horas sentados. En ambas circunstancias, sacarse los nudos del cuerpo es una necesidad para vivir mejor, pero además supone un momento de gran placer.

Pregunta:

Repetimos la pregunta de la semana anterior ¿Pero tiene los mismos efectos realizada de pie que desde la postura sentada?

Ejercicio y bienestar:

Puede llegar a tenerlos después de mucho tiempo de entrenamiento y práctica consciente. No obstante el suelo permite muchas más posibilidades de acción, como tumbarte, permanecer sentado, en cuclillas o de pie, por lo que se tienen muchas más opciones.

Pregunta:

¿Qué conviene tener en cuenta para desanudarse adecuadamente desde la postura sentada?

Ejercicio y bienestar:

Lo más importante es mantener la atención sobre las sensaciones que emite el cuerpo durante todo el tiempo que dure el ejercicio.

Es muy conveniente actuar con mucha lentitud, teniendo siempre la impresión de que el más ligero desplazamiento de una parte del cuerpo sea como si se tratase de la primera vez que se realiza en la vida.

Hay que tratar de llevar a cabo acciones lo más extrañas e inhabituales posible, es decir, no repetir los gestos que se hacen cotidianamente. Se trata de someter al

cuerpo a innovaciones y exploraciones constantes para ir descubriendo lugares inéditos para estirarlos y tratarlos con mucho cuidado y mimo.

Pregunta:

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

Ejercicio y bienestar:

Hay que permitir que el cuerpo se exprese con libertad. No pensar lo que se va a hacer sino dejar que sean las sensaciones corporales las que guíen la manera de obrar en cada momento.



Pregunta:

Pero como se ha comentado en varias ocasiones, hay personas que tienen dificultad para conectar con el cuerpo y dejarse guiar por sus sensaciones, de modo que alguna indicación o sugerencia les podría ayudar.

Ejercicio y bienestar:

Como sugerencia se les puede indicar que empiecen por sentir el peso de la cabeza, para desplazarla muy lentamente en todas direcciones, luego se puede seguir con los hombros, los brazos y manos, el tronco y finalmente las piernas y los pies, pero esto es solo una indicación para los primeros días. Posteriormente, cuando las personas se vayan entrenando con la práctica consciente, se darán cuenta de que tienen muchas posibilidades de realizar acciones muy diversas, cada día diferentes, por lo que desanudarse se convierte en una experiencia renovadora cada vez que se practica con la que se logra un gran bienestar.



Pregunta:

¿Tiene desanudarse desde una silla alguna contraindicación para las personas que tienen molestias en la espalda?

Ejercicio y bienestar:

Todo lo contrario, puesto que estas personas experimentan una sensible mejoría en sus dolencias en la medida que lo practiquen con frecuencia, lenta y conscientemente, logrando la liberación de ataduras y nudos cada vez que se desanudan, en este caso desde la postura sentada sobre una silla.