



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 19: Desanudarse de pie

Pregunta: ¿Por qué tratamos de nuevo el tema de desanudarse?

Ejercicio y Bienestar: Porque se trata de un ejercicio muy bueno, muy sencillo y muy necesario.

Pregunta: ¿Pero por qué esta vez de pie?

Ejercicio y Bienestar: Porque estamos en la estación del verano en la que vivimos mucho tiempo al aire libre y vestimos ropas ligeras y holgadas, por lo que podemos aprovechar cualquier momento para desanudarnos brevemente y sentirnos mucho mejor.

Pregunta: ¿Pero no habíamos quedado que la mejor forma de desanudarse era en el suelo?

Ejercicio y Bienestar: Si, efectivamente. Empezar a desanudarse en el suelo y finalizar de pie es siempre la mejor opción, pero en muchas ocasiones no disponemos de un suelo apropiado, ni la tranquilidad y el tiempo que requiere, de modo que necesitamos desanudarnos brevemente, durante unos pocos minutos, en cualquier lugar y circunstancia: en un área de descanso de una autopista, en mitad de las tareas domésticas, antes de empezar o finalizar un paseo a pie y en otros muchos momentos y situaciones.

Pregunta: ¿Hay que seguir algún procedimiento concreto o pautas para hacerlo?

Ejercicio y Bienestar: Como ya se ha indicado en otras ocasiones lo mejor es que cada persona fluya libremente y comience a desanudar las zonas de su cuerpo que más necesiten liberarse, pero lo ideal, ya que se está de pie, es comenzar por soltar la cabeza, los músculos de la cara y del cuello, relajar y soltar los hombros, proseguir por los brazos, antebrazos y manos, continuar por el tronco, la pelvis, las piernas y finalizar por los pies, aunque se puede actuar con una libertad absoluta, puesto que depende del día, de la hora y de la estación que cada persona necesita desanudar más y mejor unas partes que otras. Aunque lo ideal es poder desanudar todo el cuerpo.

Pregunta: ¿En qué partes del cuerpo conviene prestarse más atención al desanudarse?



Ejercicio y Bienestar: En cualquier parte del cuerpo en la que se perciba alguna congestión, dolor o molestia, esto es lo primero que hay que atender. Aunque en términos generales se puede decir que lo preferible es centrarse en la respiración diafragmática para estirar y soltar la musculatura de la cara y abrir todas las articulaciones implicadas, a continuación se procede con toda la cabeza, el cuello, los hombros, brazos, antebrazos y manos. Solo cuando la parte superior del cuerpo empieza a sentirse libre y distendida es momento para proceder a soltar el tronco, la pelvis, las piernas y los pies.

Pregunta: ¿Qué precauciones conviene tener en cuenta?

Ejercicio y Bienestar: Hay que tener siempre muy en cuenta el principio de la estabilidad y equilibrio. Ninguna cadena muscular puede estirarse, ninguna articulación abrirse, ni ningún nudo disolverse si el cuerpo no está dispuesto sobre el espacio en equilibrio. Solo desde la estabilidad y el equilibrio es posible desanudarse. Esto es muy importante tenerlo siempre presente.

Pregunta: ¿Alguna otra recomendación para desanudarse de pie?

Ejercicio y Bienestar: Que cada persona trate de ser fiel a los impulsos y sensaciones que le transmite su propio cuerpo, intentando no imitar a nadie con determinadas formas o modelos para desanudarse, sino que explore y busque en cada rincón de su cuerpo el mejor modo de hacerlo, utilizando siempre la lentitud y la atención plena, procurando ser muy consciente de cada acción motriz que lleve a cabo, por insignificante que pueda parecerle.