



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 2:

Descomprimirse

Pregunta:

Al parecer cada uno de nosotros mantiene sobre la cabeza una columna de presión que nos está comprimiendo sin cesar, excepto cuando estamos tumbados en la cama, de ahí que con los años nos vayamos haciendo cada día más pequeños ¿Es este un proceso inevitable o se puede hacer algo para corregirlo o pararlo?

Ejercicio y bienestar:

Este es el precio que la especie humana está pagando por la conquista de la bipedestación. Siempre que estamos de pie o sentados nos estamos encogiendo y tan solo restablecemos nuestro equilibrio cuando nos acostamos unas horas en la cama, momento en el cual nuestro cuerpo se descomprime de un modo natural.

Además, dependiendo de la actividad física diaria que se lleva a cabo este proceso de encogimiento se acelera más en unas personas que en otras. Los deportistas y las personas que llevan a cabo trabajos con una gran implicación energética y física se comprimen mucho más que el resto, de manera que tienen que descansar más horas en la cama o bien llevar a cabo ejercicios compensatorios.

Con el paso de los años si no te descomprimes se acumula compresión en todas las articulaciones apareciendo claros síntomas de este encogimiento en forma de dolores. Cuando aparecen estos síntomas estas personas tienen que descomprimirse mucho más que el resto, aunque es preferible hacerlo antes.

Pregunta:

¿Son muy complejos y difíciles de aprender estos ejercicios compensatorios?

Ejercicio y bienestar:

Todo el mundo sabe ya como hacerlos al igual que todo lo que afecta a nuestra motricidad. Ya nacimos con este conocimiento incorporado, del mismo modo que lo sabe un gato o un perro, ningún adiestrador les enseña a estirarse y descomprimirse y lo hacen de manera muy eficaz varias veces al día. Nosotros tenemos que recordar y buscar en nuestra memoria estos sencillos y eficaces modos de actuar para descomprimirnos eficazmente varias veces al día.

Pregunta:

Pero siempre habrá modos de hacerlos más adecuados y sencillos de aplicar que otros a personas de todo tipo, cualquiera que sea su edad y condición ¿O no?

Ejercicio y bienestar:

El más sencillo y universal consiste en enrollarse como una persiana desde la cabeza hasta los pies. Se empieza centrándose en la respiración para de inmediato acercar el mentón o barbilla al pecho y estirar así la columna cervical posterior, se dejan colgar los brazos, antebrazos y manos paralelos al tronco y se va bajando la cabeza y toda la columna vértebra a vértebra. Hay que hacerlo muy lentamente tratando de darse cuenta de las sensaciones que transmite el cuerpo. Se puede aprovechar el proceso y alargar la exhalación mediante suspiros, lo que genera un gran alivio y liberación emocional.

No es necesario llegar a tocar con las manos el suelo, es suficiente con que las yemas de los dedos se acerquen hasta un palmo. Si la persona tiene dificultades porque se trata de una mujer embarazada o tiene problemas de equilibrio, puede hacerse este mismo ejercicio desde la postura sentada, procurando siempre estar atento y consciente para saber con exactitud y precisión el punto hasta donde puede cada cual estirarse.

Esto es una decisión personal que todos tenemos que tomar ya que reportará máximos beneficios para uno mismo, del mismo modo como lo hacen el resto de animales, a los que nadie les dice hasta donde tienen que estirar. El propio cuerpo le va indicando con claridad a cada cual hasta donde puede estirarse.



Pregunta:

¿Y con este ejercicio ya es suficiente para no comprimirse cada día?

Ejercicio y bienestar:

Como ya se ha comentado anteriormente, esto depende de cada persona, pues según sea su edad, su condición física o el tipo de vida que lleve, necesitará descomprimirse más o menos veces al día. Todas las personas necesitamos comer para vivir pero no todos comemos lo mismo, ni las mismas veces. Del mismo modo todos necesitamos descomprimirnos cada día, pero si estamos haciendo un vuelo transatlántico de catorce o quince horas necesitaremos descomprimirnos mucho más que si permanecemos apaciblemente en nuestra casa descansando. Lo

importante es que este sencillo ejercicio no tiene ninguna contraindicación y puede hacerse cuantas veces se necesite al día, en casa, en el trabajo o en cualquier otro lugar, pues apenas se requiere la ocupación de medio metro cuadrado para realizarlo de manera completa y eficaz.

Pregunta:

Muchas personas pueden pensar que se trata de un ejercicio excesivamente sencillo y suave, que ellos necesitan de estiramientos mucho más intensos para sentirse completamente descomprimidos.

Ejercicio y bienestar:

El grado de intensidad siempre lo marca la persona que practica. Si necesitas descomprimirte más, lo puedes practicar muchas más veces cada día, e incluso permanecer en suspensión descomprimiéndote durante varios minutos con la cabeza y los brazos colgando, puedes bajar hasta el suelo y desde la postura de cuadrupedia estirarte como un gato, lenta y libremente, en fin puedes descomprimirte a tu gusto. Tu y nadie más que tu está en condiciones de determinar cuántas veces y durante cuánto tiempo lo necesitas hacer cada día para sentirte mucho mejor.