



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 3:

Desanudarse

Pregunta:

¿Qué es esto de desanudarse? ¿Acaso estamos la mayoría de la población anudados o hechos unos nudos?

Ejercicio y bienestar:

La presión gravitatoria nos comprime todos los días. Esa columna de presión actúa de manera inexorable, si no hacemos nada para evitarlo o compensarlo nuestro cuerpo se adapta a esa presión comprimiendo las articulaciones, acortando la musculatura o haciendo cada vez más duras las inserciones tendinosas, de modo que sin casi darnos cuenta nuestro cuerpo se va llenando de nudos o lo que es lo mismo, de contracturas, de tensiones y congestiones en nuestro aparato músculo esquelético que poco a poco son el germen de mucho dolor y sufrimiento.

Pregunta:

¿Qué diferencias existen entre descomprimirse y desanudarse?

Ejercicio y bienestar:

Es una diferencia de matiz pero que tiene su importancia. Nos podemos descomprimir varias veces al día en multitud de lugares y circunstancias diversas: en el coche, en el cine, en el trabajo, en un avión o en casa, desanudarse es un proceso mucho más complejo que descomprimirse, pero también mucho más eficaz y con efectos mucho más duraderos, pero es igual de sencillo. Todo el mundo lo sabe hacer, solo es cuestión de ponerse a la tarea con atención e interés.

Pregunta:

Si todo el mundo lo sabe hacer sobran las explicaciones.

Ejercicio y bienestar:

Todo el mundo lo sabía hacer, igual que respirar con el diafragma de manera apacible y tranquila como hace un bebé, de ajustar la postura bípeda, la de sentado o estirarse de manera natural tal y como hace un niño de dos o tres años, pero lo han olvidado. Los perros y los gatos no, observar como se desanudan estos animales es una pura delicia.

Pregunta:

¿Qué hay que hacer para desanudarse?

Ejercicio y bienestar:

Para desanudarse lo primero que hay que hacer es bajar al suelo. Ejercitarse en el suelo es un recurso maravilloso. Podemos poner en el suelo una o dos mantas, una alfombra o lo que deseemos con tal de estar confortablemente instalados.

Para desanudarse nos tumbamos en el suelo y permanecemos unos instantes atentos a nuestro cuerpo, sintiendo las partes que están en contacto con el suelo. Tratamos de centrarnos en nuestra respiración, de hacerla consciente observando como se hincha y se deshincha nuestro abdomen.

Una vez la persona está centrada y tranquila puede empezar a realizar pequeños desplazamientos con las manos, los pies o la cabeza, haciéndolo de manera muy lenta y consciente, procurando realizar acciones que no se suelen hacer de manera habitual.



Explora en tu cuerpo y trata de llevar a cabo acciones inéditas en ti con el fin de despistar a la mente y lograr que descanse un ratito para que no intente dirigir y gobernar tu desanudamiento.

Trata al mismo tiempo de liberar tus emociones haciendo respiraciones más intensas, alargando los suspiros, emitiendo sonidos al exhalar, gorgoteando, resoplando, susurrando o haciendo vibrar las cuerdas vocales, haz todo aquello que te libera por dentro, que te abre emocionalmente, como una especie de desahogo. Procura sentirte libre y con confianza plena en tu sabiduría.

Cuando lo consideres oportuno combina la apertura o liberación de tus articulaciones con el estiramiento de tu musculatura, de todos tus músculos, desde la cara hasta los pies. Préstate atención y estírate como lo haría un gato o un perro sin que nadie le tenga que decir cómo hacerlo.

Llegará un momento que necesitarás sentirte más activo y dinámico, entonces comienza lentamente a modificar tu postura: sobre un costado, sentado, en cuclillas, en cuadrupedia o de rodillas, como quieras, pero adopta posturas extrañas, cuanto más extrañas para ti mucho mejor.

Cuando estés preparado puedes ponerte de pie para seguir abriendo tus articulaciones y estirando tus músculos. Desde la postura bípeda puedes volver al suelo cuando quieras, pero hazlo de manera fluida y tranquila, de modo que vayas

adquiriendo mejor tono muscular, llenando tus músculos de sangre, fuerza y vitalidad.

Cuando hayas finalizado tu desanudamiento estarás en condiciones de emprender cualquier actividad cotidiana: el trabajo, una caminata, una carrera a pie, un paseo en bicicleta o cualquier actividad, pletórico de vitalidad y libre de ataduras.

Pregunta:

¿Cuánto tiempo se requiere para desanudarse de manera completa?

Entrevistado:

No hay un tiempo predeterminado. Hay personas que tienen suficiente con cinco minutos, otras necesitan veinte o treinta, depende de la edad, de la condición física y de lo que se vaya a hacer después, además, el cuerpo no tiene cada día la misma necesidad de desanudarse. Conviene hacerlo sin reloj, tan solo atendiendo a las sensaciones que te transmite tu cuerpo en un determinado día y circunstancia. Solo así surte los efectos benéficos que todos necesitamos.