



## **VIVIR CON BIENESTAR**

### **Recurso práctico nº 4: Postura de descanso**

#### **Pregunta:**

Mucha gente se encuentra cansada y está deseando llegar a casa para echarse en el sofá y descansar ¿Es realmente este un buen modo de lograrlo?

#### **Ejercicio y bienestar:**

En absoluto, esto es un gran error, una perversión cultural que genera muchas lumbalgias y problemas de espalda de todo tipo. El modo más natural de descansar es acostándose en la cama, especialmente si se tiene sueño, puesto que con varias horas de sueño reparador el cuerpo se recupera del cansancio. Pero si no se tiene sueño, pero se está muy cansado, el modo más eficaz de descansar es tumbarse en el suelo.

Es más, para poder aprovechar un buen sueño reparador es aconsejable descansar primero en el suelo e irse a dormir a continuación, una vez se ha relajado y descansado adecuadamente.

#### **Pregunta:**

¿En el suelo?

#### **Ejercicio y bienestar:**

Si, si, en el suelo. El suelo es el mejor aliado de la espalda, su gran benefactor. Lo podemos convertir fácilmente en un lugar muy confortable poniendo una alfombra mullida o un par de mantas. Nos tumbamos en el suelo en la postura de decúbito supino, es decir, boca arriba, colocamos las piernas sobre el sofá o bien sobre una silla o un sillón para que las recoja de manera confortable.

Tomamos la previsión de poner una cuña debajo de la cabeza de no más de dos o tres centímetros, un libro, una toalla doblada o un corcho, con el fin de estirar la columna cervical y alargar el cuello. En esta postura podemos permanecer todo el tiempo que deseemos o necesitemos con la seguridad de que descansaremos eficazmente y la sensación de bienestar nos embargará muy pronto.

### Pregunta:

¿Qué beneficios tiene esta postura?

### Ejercicio y bienestar:

Muchos y todos ellos buenísimos para la salud y el bienestar. En primer lugar al mantener la espalda sobre el suelo con una cuña debajo de la cabeza y las piernas elevadas se facilita un estiramiento natural de toda la columna vertebral, el gran amortiguador de la presión gravitatoria y por ello la parte de nuestra anatomía que más sufre con el cansancio; en segundo lugar, al mantener los pies y las piernas elevadas por encima del corazón, se facilita la circulación venosa de retorno, por lo que supone un gran descanso a nivel venoso, descongestionando las piernas, y



facilitando la recuperación del corazón; en tercer lugar es una postura que facilita la sintonía con uno mismo, el contacto y la atención plena con la respiración, pues con tan solo colocar las manos sobre el abdomen una oleada de tranquilidad y sosiego nos invade, de manera que también se produce un descanso psíquico y emocional de gran importancia para recuperar la vitalidad quebrantada o perdida. Además, desde esta postura con tan solo desplazar ligeramente los pies o las rodillas a uno y otro lado podemos realizar un maravilloso masaje en la zona baja de la espalda, el sacro y las lumbares, el lugar de mayor congestión, dolor y sufrimiento de la mayoría de las personas, muy especialmente en la gran bisagra, la articulación de la quinta vértebra lumbar con la primera sacra.

Así mismo, si lo que tenemos más cansados son los brazos, los hombros y la zona superior de la espalda, elevando las manos y los brazos perpendicularmente podemos hacer un fantástico masaje en la zona dorsal de la espalda, sobre todo si respiramos por la parte superior y posterior de los pulmones.

En fin, se trata de una postura con innumerables ventajas para descansar, con la que cualquier persona podrá explorar y descubrir cada día más y más beneficios en función de sus necesidades.

### **Pregunta:**

¿Y que hacemos con todos los maravillosos sofás que presiden todos los salones de millones de hogares?

### **Ejercicio y bienestar:**

No se propone que no se usen, sino que sean reutilizados o utilizados de otro modo mucho más sano y que genere bienestar en las personas y no lumbalgias y problemas articulares de todo tipo.

El sofá es un lugar estupendo para depositar los pies y las piernas para que éstas descansen, mientras que el sacro y toda la espalda se estiran plácidamente en el suelo.

El sofá puede y debe utilizarse para sentarse pero no para descansar. Si se utiliza para sentarse tienen que tomarse algunas precauciones cual es la de colocar varios cojines para que los isquiones, las protuberancias óseas que están en la parte inferior de la pelvis sobre las que nos sentamos, estén situados a una altura ligeramente superior a las rodillas. De cualquier modo para sentarse siempre se estará mejor en una confortable silla o en una banqueta que en el mejor de los sofás.

### **Pregunta:**

¿Entonces para qué queremos los sofás si no es para descansar ni para sentarse?

### **Ejercicio y bienestar:**

Para adorno o para dejar descansar a los pies y las piernas, para esto si que cumplen una magnífica función, pero ojo, siempre y cuando la espalda esté descansando en el suelo. Tan solo es cuestión de probarlo y rápidamente se experimentarán los maravillosos beneficios de un merecido y confortable descanso.