



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 6:

Masaje de espalda con el suelo

Pregunta:

Millones de personas padecen habitualmente dolores de espalda ¿Es el suelo la panacea para solucionar estas molestias?

Ejercicio y bienestar:

En buena medida si lo es. La dureza del suelo obliga al cuerpo a adaptarse a una situación postural posiblemente incómoda en principio, pero muy beneficiosa porque el esqueleto y los músculos no tienen que soportar la presión gravitatoria de la tierra ni y el peso corporal. A los pocos minutos de permanecer en el suelo se produce una descompresión natural que genera un gran alivio, aunque momentáneamente algunas personas pueden tener la impresión de que el dolor se agudiza, pero es solo una falsa alarma.

Todas las personas de cualquier edad y condición necesitamos pasar un ratito al día en el suelo para descomprimirnos, desanudarnos y estirarnos, tal y como ya se ha comentado en semanas anteriores.

Pero sobre todo, son las personas que suelen padecer dolores de espalda de manera habitual quienes tienen que convertir al suelo en su mejor aliado.

Pregunta:

Pero hay personas que tienen muchas dificultades para ir al suelo o incluso pueden tener mareos si bajan la cabeza ¿Qué se puede hacer en estos casos?

Ejercicio y bienestar:

En primer lugar hay que procurar no llegar a un estado tal de imposibilidad que no nos permita bajar y subir del suelo de manera autónoma, pues este es un signo muy evidente de pérdida de calidad de vida. Pero si por cualquier circunstancia se ha llegado a esta situación de invalidez, en estos casos hay que bajar al suelo muy lentamente con ayuda de otras personas o con apoyos en bastones, sillas o en la pared. Hay que encontrar el modo de aterrizar en el suelo de un modo comfortable y seguro, haciéndolo muy poco a poco, a cámara lenta.

Pregunta:

¿Y una vez se ha llegado al suelo qué se hace?

Ejercicio y bienestar:

Nos tumbamos en el suelo sobre una alfombra o una manta mullida en la postura de decúbito supino, es decir, mirando al techo y con la espalda en contacto con el suelo, con una cuña de dos o tres centímetros debajo de la cabeza (un libro, una toalla doblada, un cojín duro y delgado o cualquier otra cosa) con el fin de mantener la columna cervical y la parte posterior del cuello bien estirada.

Desde esta postura se empieza a desplazar y elevar muy lentamente los pies y las piernas para masajear la parte baja de la espalda, el sacro y la zona lumbar. Cada persona puede explorar y experimentar las acciones que más y mejor alivio y bienestar le produzca, pero de manera general el mejor masaje para esta zona de la espalda se realiza cuando se consiguen elevar los pies y las piernas. Para no cansarse se recomienda colocar las manos detrás de las rodillas y mantener las piernas ligeramente flexionadas. A partir de este punto depende de la creatividad y de la necesidad de cada persona que pueden llevarse a cabo acciones muy diversas todas ellas muy beneficiosas.



Pregunta:

¿Y con esta presión de la zona lumbar sobre el suelo ya se puede realizar un masaje suficiente?

Ejercicio y bienestar:

Todo depende de las necesidades de cada persona, pero hay que tener en cuenta que más del 90% de los dolores de espalda se originan en esta zona. De modo que masajear esta parte baja de la espalda es un paso básico. Después de unos minutos se apoyan los pies en el suelo y se mantienen las piernas semiflexionadas cómodamente. Entonces se pueden desplazar y elevar las manos, los codos y los hombros muy lentamente para masajear la zona alta o dorsal de la espalda.

Finalmente se pueden elevar y desplazar a la vez los pies, las piernas, las manos y los brazos, como si quisiéramos rascarnos la espalda, tal y como hacen muchos animales, pudiendo balancearse suavemente de derecha a izquierda para dar un masaje completo por toda la superficie de la espalda.

Pregunta:

¿Cuánto tiempo se puede dedicar a este masaje para que resulte completo y eficaz?

Ejercicio y bienestar:

Como en otras ocasiones el tiempo dependerá de cada caso y de cada persona. Si se acaba de hacer un largo y agotador viaje o se ha pasado el día cosechando olivas o almendras, probablemente se necesitará permanecer en el suelo mucho más tiempo hasta recuperar la elasticidad y el bienestar de espalda. En general para convertir a este masaje en un proceso grato y confortable se pueden invertir de diez a quince minutos para hacerlo de modo completo: bajar al suelo enrollando lentamente el espinazo, quedarse un momento en cuadrupedia estirándose como un gato, adoptar la postura base de restauración, hacer el masaje en el suelo y regresar a la postura de pie siguiendo los mismos pasos. Pero fácilmente podemos dedicarle veinte o treinta minutos, ya que se trata de una inversión que merece mucho la pena.