



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 08:

Un banquito para mantener el espinazo alineado y estirado

Pregunta:

¿Por qué es tan necesario tratar de mantener el espinazo alineado y estirado cuando estamos de pie?

Ejercicio y bienestar:

Porque la columna vertebral, lo que conocemos comúnmente como espinazo, es un conjunto de huesos articulados, las vértebras, por cuyo interior discurre la médula espinal, el tronco de la vida. Una especie de autopista de nuestro sistema nervioso central que discurre entre la cabeza y el hueso sacro y desde donde parten todas las ramificaciones nerviosas que llegan hasta los lugares más recónditos y periféricos del cuerpo.

En la medida que esta autopista nerviosa o tronco de la vida está alineada, con la parte más alta en línea con la más baja, sin pronunciadas curvas, así como estirada, con los espacios intervertebrales despejados, las conexiones nerviosas pueden realizarse de manera eficaz, fluida, rápida y sin obstáculos.

Este conjunto articulado de 32 vértebras es el gran amortiguador humano de la presión gravitatoria que ejerce el planeta, por lo que tiende a comprimirse más rápidamente que el resto de articulaciones. De ahí la necesidad de alinearlo y estirarlo de manera constante, al menos siempre y cuando nos demos cuenta.

Pregunta:

¿Cómo mantener el espinazo alineado y estirado cuando estamos cortando verduras, fregando los platos o planchando la ropa si tenemos necesidad de flexionar el tronco para realizar estas tareas domésticas cotidianas?

Ejercicio y bienestar:

Una solución es adoptar la postura del flamenco, es decir, apoyar todo el peso sobre una sola pierna, de este modo resulta sumamente difícil poder flexionar el tronco, pues si se intenta se corre un alto riesgo de caer. Pero como la mayoría de las personas no tienen su equilibrio entrenado para adoptar esta postura, se puede utilizar un banquito o taburete pequeño, de no más de diez centímetros de altura, para apoyar uno de los pies. Al mantener una pierna ligeramente flexionada y apoyada sobre el taburete, la otra trata de compensar este desequilibrio

manteniéndose estirada, por esto el espinazo, que también se articula con la pelvis a través del sacro, tiende a mantenerse en posición alineada y estirada.

Pregunta:

Pero tener un taburete en la cocina o en la sala en donde se plancha no deja de ser una dificultad o cuanto menos un obstáculo, un trasto más. Además, no todas las personas tienen la misma altura por lo que tendrían que utilizarse diversas banquetas.

Ejercicio y bienestar:

Es todo mucho más sencillo. En primer lugar en el mercado existen muchos y variados tipos de banquitos. De cinco, de diez, de quince o de veinte centímetros de altura. Los hay grandes, mediados y pequeños; metálicos, de madera y de plástico, de todos los tipos.

Existen muchos modelos resistentes, funcionales y muy baratos, de diversas formas, colores y tamaños para que cada persona pueda elegir aquellos que mejor se adaptan a sus necesidades, según sea la familia y la casa de que se disponga.

Pregunta:

Pero las casas y especialmente las cocinas ya suelen estar sobrecargadas de utensilios y en general se dispone de muy poco espacio. ¿Seguro que no supone una carga más este banquito?

Ejercicio y bienestar:

En absoluto. Hay que insistir en que un banquito en la cocina para apoyar un pie y mantener ligeramente flexionada una pierna no es ningún trasto. En primer lugar es muy pequeño y cabe en cualquier rincón, incluso debajo del fregadero o de la mesa. Es tan ligero y versátil que puede trasladarse con la punta del pie con suma facilidad y en más de una ocasión hace un gran servicio para lograr que nuestra mano alcance el bote del arroz, de la sal o para llegar a la mancha más alta de la ventana y poder limpiarla con facilidad.

En cambio los beneficios que genera en aquellas personas que lo utilizan con frecuencia para manejarse en la cocina o para planchar la ropa son inmensos, con una repercusión directa e inmediata en el bienestar y en la salud.



Pregunta:

Cuesta creer que algo tan barato y sencillo de aplicar diariamente pueda tener tan buenos resultados en la vida cotidiana de las personas.

Ejercicio y bienestar:

A las personas que nos escuchan por la radio les decimos lo mismo que a las que asisten a las sesiones de gimnasia de la felicidad: que no se crean nada de lo que decimos, pero por favor, que lo comprueben y experimenten personalmente, para que en caso de que les vaya bien, que lo pongan en práctica diariamente, pero de manera plenamente consciente, pues en la práctica consciente se haya la llave maestra que abre la puerta del bienestar y la felicidad cotidianos.