

# RONDA DEL SOMONTANO

## 15. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



### Ajuste de la postura bípeda para crecer hacia la luz

RS.- *¿Qué es el ajuste de la postura bípeda?*

EB.- Permanecer de pie implica estar en equilibrio permanente, de manera que aunque no se sea consciente el cuerpo lleva a cabo procesos de reajuste constantes para mantenerse en equilibrio. Este continuo proceso de adaptación a la vida bípeda es lo que se denomina ajuste de la postura.

RS.- *¿Quiere esto decir que este proceso de ajuste postural no cesa a lo largo de toda la vida?*

EB.- Efectivamente, ya que es un proceso natural de adaptación a la vida, por tanto mientras se esté vivo siempre se produce.

RS.- *Pero al parecer muy pocas personas soy conscientes de este proceso de equilibrio constante.*

EB.- Así es, muy pocas personas son conscientes del ajuste de su postura bípeda. Con la desatención sistemática en este proceso se corre el riesgo de adoptar posturas perversas susceptibles de generar comportamientos lesivos, pero lo peor es que al obrar así las personas se privan de uno de los procesos propioceptivos más hermosos y sanos para vivir en bienestar y gozar de momentos de felicidad y plenitud con uno mismo.

RS.- *Algunas personas consideran que hay que aprender a mantener una determinada postura y cuando lo hayan logrado este problema estará definitivamente resuelto.*

EB.- No existe una postura correcta estándar, la misma para todos, como si todas las personas fuésemos consecuencia de una producción industrial en cadena. Cada persona es un caso único y diferente, como tal tiene que explorarse a sí misma hasta descubrir el ajuste de su propia postura. Se denomina así, porque se trata precisamente de esto,

de lograr adoptar la postura justa en un momento concreto de la vida, puesto que este ajuste se realiza de nuevo cada día o incluso se renueva varias veces al día según las necesidades. Cuando una persona esté más entrenada el proceso diario de ajuste postural puede resultar más fácil y rápido de lograr, pero siempre hay que empezar de cero.

RS.- *¿Qué conviene hacer para ajustar la postura bípeda en cualquier momento y circunstancia?*

EB.- Llevar a cabo un proceso diario de exploración motriz para sentirse ajustado en armonía y equilibrio. Para ello basta con permanecer unos instantes completamente inmóvil con los pies paralelos atendiendo a tres puntos básicos.

Previamente hay que tratar de sentirse completamente anclado a la tierra, como si las plantas de los pies succionaran la energía del suelo como unas ventosas.

El primer punto a tener en cuenta son las rodillas. Cada cual mediante la exploración motriz tiene que flexionar sus rodillas en mayor o menor medida para reducir la tensión de las piernas. Con las piernas hipertensas no es posible ajustar la cadera y los hombros.

El segundo punto consiste en aplicar la exploración motriz a la pelvis, tratando de bascularla en retroversión en la inmensa mayoría de los casos, con el fin de reducir la curvatura lumbar. Pueden darse casos de retroversión natural, pero no es lo habitual. En cualquier caso, mediante la basculación pélvica, ya sea en anteversión (caderas hacia adelante) o en retroversión (caderas hacia atrás), cada persona tiene que encontrar su postura justa, aquella que le permita mantener la columna vertebral alineada.

Finalmente, hay que prestar atención a la cintura escapular tratando de fijar la mirada en un punto de referencia a la altura de los ojos, relajar los hombros y dejar caer el peso de brazos, antebrazos y manos para desde esta actitud bascular la cintura escapular hundiendo los homóplatos y elevando ligeramente el esternón y la primera costilla.

RS.- *¿Con esto ya se logra el ajuste necesario?*

EB.- Este es un modo sugerido de lograrlo, pero hace falta un entrenamiento diario para ir afinando el proceso. Con la práctica consciente también se logra ajustar la postura caminando o incluso corriendo. Además, siempre es mejor contar con la ayuda de un guía o experto en las primeras fases. Más tarde, cuando ya se ha entrado de lleno en el proceso cada cual ya se enchufa cada día a sí mismo para ajustar la postura bípeda y para disfrutar de la propia vida.