

RONDA DEL SOMONTANO

16. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



Postura de triple restauración, un maravilloso tres en uno

RS.- *¿Qué significa triple restauración?*

EB.- Como consecuencia de adoptar una sencilla postura en el suelo se producen en el organismo tres efectos benefactores y restauradores inmediatos por permanecer en ella unos minutos prestando atención a la respiración profunda.

RS.- *¿En qué consiste esta postura?*

EB. Tal y como se ha explicado en esta Contraportada en otras ocasiones (números 5, 6, 8, 10 y 13) hay que bajar al suelo lenta y conscientemente hasta adoptar la postura en decúbito supino (boca arriba) sobre una alfombra, colchoneta o manta que aisle lo suficiente del frío y la humedad del suelo, preferible después de llevar a cabo un ejercicio físico intenso o medio (caminar, correr, pasear en bicicleta, picar en la huerta...). Evitar hacerlo después de comer o después de la ducha, para poder actuar sobre el organismo de tal modo que su proceso de adaptación al reposo sea lo más eficaz y natural posible.

RS.- *¿Qué hacer una vez se ha adoptado la postura de decúbito supino?*

EB.- Una vez en el suelo, hay que procurar tener al alcance de las manos algunos objetos que tienen que hacer una importante función de cuñas, para lo cual se puede recurrir a multitud de objetos: libros, toallas plegadas, cojines pequeños, saquitos con semillas...

Lo primero que hay que hacer en el suelo es ajustar la colocación de la cabeza colocando debajo de la nuca una o dos cuñas, de manera que se permanezca con la parte posterior del cuello alargado, relajado y con la punta de la nariz y la barbilla apuntando hacia el plano horizontal. Las manos deben tener un fácil acceso a la parte posterior del cuello y al presionarlo percibirlo relajado.

Lo segundo a realizar consiste en elevar la pelvis y colocar debajo del sacro una o dos cuñas que mantengan la pelvis elevada, de tal modo que la columna lumbar quede completamente alargada y estirada sin que esto implique una postura forzada o generadora de malestar.

En tercer lugar, una vez la cabeza y la pelvis están perfectamente ajustadas con sus cuñas, se elevan las piernas y los brazos, de tal modo que las palmas de las manos y las plantas de los pies miren al techo.

RS.- *¿Pero no es esta una postura muy incómoda y forzada?*

EB.- En absoluto, todo lo contrario. Si el practicante ha colocado una cuña adecuada debajo del hueso sacro, no le cuesta ningún trabajo adicional elevar las piernas y tampoco mantenerlas elevadas. Si alguna persona percibe tensión o molestia quiere decir que la cuña utilizada no es suficiente. Por otra parte, elevar los brazos, antebrazos y manos tampoco genera ningún trabajo extra. No obstante, en cuanto la persona practicante perciba algún síntoma de cansancio, por leve que sea, le conviene flexionar brazos y piernas hasta apoyarlos en el suelo, tomar un descanso y después de unos minutos volver a elevarlos.

Una máxima fundamental en todo ejercicio de restauración consiste en no forzar más allá de los límites del cansancio o la ligera molestia.

RS.- *¿Cuáles son los beneficios de mantener esta postura en el suelo?*

EB.- El primer efecto es de carácter biomecánico y consiste en alargar y descomprimir la columna vertebral de manera efectiva y natural, al mantener una cuña en su parte más baja (sacro) y otra en la más elevada (fontanela). Este proceso es de gran importancia para mantener el bienestar general ya que el espinazo es la articulación que más compresión absorbe y por tanto la que más necesita abrirse.

El segundo efecto es de carácter fisiológico ya que al mantener los brazos y las manos elevados se facilita la circulación venosa de retorno, lo que supone un excelente descanso para el aparato circulatorio.

El tercer efecto implica un proceso de autorregulación emocional al mantenerse la persona centrada en su respiración y ser capaz de contemplar sensitivamente como el organismo va recuperándose lentamente del esfuerzo realizado, pero así mismo, tiene efectos adicionales, tanto biomecánicos como fisiológicos. Por ejemplo, si la persona tiene dificultad en la zona dorsal de la espalda (hipercifosis) puede respirar por la parte alta y posterior de la espalda ayudándose con una ligera acción de brazos, o si tiene dificultades en la zona lumbar (hiperlordosis) puede respirar por los riñones ayudándose con una ligera acción de las rodillas y por las manos que pueden ubicarse detrás de la curvatura poplítea.