

RONDA DEL SOMONTANO

25. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



Ponga una pelota en su espalda

RS.- *Muchas personas se quejan de dolor de espalda, pero existen procedimientos y remedios muy sencillos para mejorar esta dolencia, como es el caso del masaje de espalda con una pelota y la pared.*

EB.- La sociedad actual vive de espaldas a la vida natural, por esto hay muchas personas que no utilizan los medios que la naturaleza ha puesto a su alcance para mejorar la calidad de sus vidas. Este es el caso de las presiones y rozamientos que puede realizar la espalda con una superficie dura.

Puede observarse como los animales y los niños se rascan con frecuencia la espalda con una pared, un muro o un árbol obteniendo así un remedio eficaz y casi instantáneo.

RS.- *¿Hacer este masaje con una pelota de pinchos es mucho más sencillo?*

EB.- En principio si, dado que con la pelota pueden localizarse con mucha mayor precisión los puntos de la espalda en donde el dolor o la molestia se agudiza.

RS.- *¿Hay que seguir algunas pautas concretas para hacer un masaje de espalda con una pelota en buenas condiciones?*

EB.- Es una práctica exploratoria sumamente sencilla. Tan solo hay que colocar la pelota en la zona de la espalda en la que se percibe dolor y empezar muy lentamente a desplazar la espalda en todas direcciones frotando con diferentes intensidades, procediendo siempre con mucho cuidado y prudencia.

Conviene no colocar la pelota sobre el punto exacto de máximo dolor, sino que se puede explorar poco a poco los alrededores del foco doloroso, de manera que las presiones efectuadas por la pelota sean

siempre tolerables. Conviene que al presionar sobre un punto doloroso se haga coincidir con la exhalación, de manera que al inhalar la presión sea menor o no exista, alternando las presiones con los descansos.

RS.- *¿La pelota tiene que ser de unas características y dimensiones específicas?*

EB.- Las pelotas pueden ser blandas, semiblandas o duras. Rugosas, lisas o con pinchos. Cada persona tiene que elegir y experimentar la que más le convenga. Hay que tener en cuenta que cuando sean de menor tamaño los efectos de la presión suelen ser más agudos e intensos, mientras que cuando son más grandes la presión se dispersa y se actúa con menor precisión sobre los puntos de dolor.

Es importante ir probando las que den mejor resultado, teniendo muy en cuenta que cada persona y cada situación son diferentes.

A medida que la persona realiza esta práctica, es preferible disponer de diferentes tipos y tamaños de pelotas. Conviene ir variando su utilización ya que el estado y evolución de la espalda cambia, de modo que con el tiempo se necesita efectuar más presión con una pelota más pequeña y más dura para obtener los mismos beneficios.

RS.- *¿Hay que realizar este masaje en unas condiciones especiales?*

EB.- En absoluto. Como todo en la vida hay que seguir un proceso muy personal pues cada caso es diferente y sus necesidades también.

En principio conviene que la persona se entrene en su casa de manera tranquila y pausada. Con el tiempo y la adquisición de experiencia cada persona sabrá como aplicar esta terapia en cualquier momento y circunstancia de la vida, sea en la pared de su casa, viajando en tren o en avión, conduciendo o incluso utilizando el suelo con mucho cuidado.

www.ejercicioybienestar.org