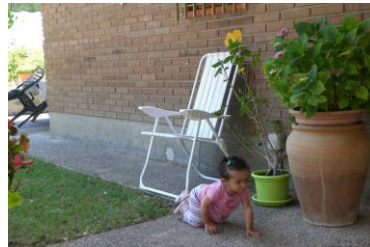


# RONDA DEL SOMONTANO

## 26. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



### Estirarse gateando

RS.- *¿Por qué es tan recomendable estirarse gateando o desde la postura cuadrúpeda, como hacen los bebés antes de caminar?*

EB.- Porque es el modo de desplazamiento más seguro y estable que existe, de modo que desplazarse en esta postura muy lentamente ya supone un estiramiento de brazos, piernas y tronco, antes de estirarse directamente sobre el suelo.

RS.- *¿Gatear antes o después de estirarse desde el suelo?*

EB.- Antes y después. En principio bajar al suelo muy lentamente ya supone un estiramiento de las dos cadenas posteriores y el espinazo, aunque sea con la ayuda de la pared o de un bastón. A continuación, una vez se ha adquirido la postura cuadrúpeda, es el momento ideal para estirarse y liberar las articulaciones, especialmente del cuello, hombros y caderas, posteriormente sobre el suelo en postura de decúbito supino (boca arriba), ya se puede completar el estiramiento focalizándolo de manera más precisa en las cadenas musculares que más lo necesitan, por estar excesivamente comprimidas.

RS.- *¿Es un paso previo antes de llegar al suelo y estirarse de manera más completa?*

EB.- No es exactamente así. Lo que queremos decir es que el gateo, en sí mismo, ya supone un estiramiento general muy eficaz. Es una práctica motriz exploratoria sumamente sencilla y necesaria para la buena vida.

RS.- *¿Hay que desplazarse y estirarse de un modo determinado?*

EB.- En absoluto, basta con desplazarse muy lentamente alargando más o menos, a voluntad, cada una de las extremidades.

RS.- *Hay personas que necesitan instrucciones más concretas porque dicen no saber o no poder realizar este tipo de estiramientos ¿Qué se les puede aconsejar?*

EB.- Todas las personas saben hacerlo, lo que ocurre es que la mente está repleta de arquetipos, prejuicios y falsos miedos que le hacen inventar todas estas ilusiones. Todas las personas cuando eran bebés gateaban y se estiraban libremente cuando lo necesitaban, lo mismo que hacen ahora los perros o los gatos. ¿Quién les ha enseñado? Absolutamente nadie. Se trata de un legado de la motricidad natural que todo el mundo posee, al igual que se tienen dos ojos, una boca, dos piernas o dos brazos, si su nacimiento ha sido normal.

RS.- *Pero hay muchas personas que dicen no acordarse, no tener memoria, obstinándose en decir que no saben o no pueden hacerlo.*

EB.- Nuestro cerebro ha escaneado todas estas situaciones y etapas vitales, que guarda como una especie de mapas sensitivos que dejan memoria de esas experiencias y que siempre se pueden activar a poco que cada persona, tenga la edad que tenga, conecte con su sentir y deje pasar los pensamientos sin hacerles el menor caso.

El problema no es la falta de memoria sino la dependencia absoluta de la mente, del flujo constante de pensamientos. La memoria sensitiva no se activa con los pensamientos sino con su ausencia o débil presencia. Cada persona tiene que centrarse en sí misma, en su respiración y en su postura, de manera que desvíe la energía psíquica, de la que se nutre la mente, hacia las sensaciones que desprende su desplazamiento desde la postura cuadrúpeda, de modo que se deje llevar por las necesidades que le señala el cuerpo en cada momento, sea el que sea. Es así de sencillo, tal y como hace un bebé a partir de los seis o siete meses, cuando aún no ha empezado a caminar y su naturaleza le pide desplazarse de manera autónoma, para seguir madurando y reforzando la musculatura de la espalda y prepararse para adquirir la postura bípeda.



[www.ejercicioybienestar.org](http://www.ejercicioybienestar.org)