

# RONDA DEL SOMONTANO

## 27. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



### Después de ejercitarse, siempre restaurarse

RS.- *¿Es cierto que cuando más nos ejercitamos más nos comprimimos?*

EB.- Así es ciertamente. Todos los días las personas solemos acortarnos entre un centímetro y centímetro y medio debido a la columna de presión que tenemos sobre nuestras cabezas por efecto de la fuerza gravitatoria de la tierra, pero después de dormir las horas necesarias y de restaurarse convenientemente este acortamiento se recupera. Siempre que se hace ejercicio físico, sea intenso, medio o suave, este acortamiento de todas las articulaciones, pero muy especialmente del espinazo, aumenta. Por lo tanto, cuanto más nos ejercitamos más nos acortamos, siempre y cuando la persona no se restaure del esfuerzo realizado, aunque sea después de una ejercitación suave como andar durante treinta o cuarenta minutos.

RS.- *¿Entonces el ejercicio físico no es tan bueno como se dice insistentemente?*

EB.- El ejercicio físico no es tan solo bueno, sino sobre todo necesario, como comer o dormir, pero para que tenga efectos benéficos es fundamental que se practique un ejercicio físico sostenible, se hagan maratones, rutas en bicicleta de varias horas o tan solo algunos largos de piscina, para lo cual siempre es necesario después de ejercitarse restaurarse convenientemente.

RS.- *¿Qué se entiende por restaurarse convenientemente?*

EB.- Restaurarse significa en primera instancia recuperarse del esfuerzo realizado. Cuanto más se haya realizado la restauración necesita más tiempo. Durante el ejercicio físico, se desencadena en el núcleo de las células musculares un proceso bioquímico que genera energía, fruto de la combustión de glucógeno (derivado de la glucosa) con el oxígeno, que produce muchos residuos, además, si la persona ha hecho un esfuerzo muy exigente para el que no estaba suficientemente preparada se producen residuos ácidos tóxicos, como los lactatos. Todos estos residuos los elimina el cuerpo al poco rato a través de la

sudoración, de la respiración y de la orina, pero para ello se tiene que descansar convenientemente, sobre todo en el suelo, no sobre una silla, sobre un sofá o en la cama. Cuando la persona sienta que su corazón y aparato respiratorio se ha recuperado, es el momento de pasar a estirar y descomprimir su aparato locomotor, cadenas musculares y articulaciones, también desde el suelo

*RS.- ¿Por qué recomienda tan insistentemente el suelo para realizar esa necesaria restauración?*

EB.- Porque tumbado en el suelo se neutraliza el efecto compresor de la columna de presión gravitatoria, lo que permite una recuperación más rápida y segura. Además de la liberación gravitatoria que permite abrir todas las articulaciones fácilmente, desde el suelo se puede llevar a cabo cualquier tipo de estiramiento sin peligro alguno. Finalmente, el contacto con el suelo permite al practicante darse cuenta y sentir con mucha mayor sensibilidad las partes del cuerpo en contacto con una superficie dura, pero protegida, produciendo un efecto de escaneado natural mediante el cual la persona, si está atenta y centrada en sí misma, puede localizar los puntos de dolor, molestia, rigidez o tensión, tanto articular como muscular con mucha mayor facilidad.

*RS.- De modo que lo recomendable es la ejercitación física diaria pero de carácter sostenible, es decir, que no falte nunca la restauración posterior, a ser posible en el suelo, pero: ¿Durante cuánto tiempo y qué ejercicios hacer?*

EB.- Esa es la afirmación más congruente. En cuanto al tiempo y al tipo de ejercicios para restaurarse, tiene la última palabra cada persona, pues tan solo ella es capaz de valorar cómo y cuándo se siente recuperada y restaurada. Una vez en el suelo se recomienda estar atenta a la respiración y actuar muy lenta y prudentemente. Para ejercicios suaves es suficiente con permanecer unos minutos en postura base de restauración en el suelo, para ejercicios medianamente intensos el tiempo que se estime en postura de descanso con los pies y piernas en alto, para ejercitaciones más intensas lo más indicado la postura de triple restauración, pero esto es con carácter general, lo mejor y más seguro es que cada persona, una vez recuperado, se estire libre y espontáneamente sin repetir ningún día los mismos estiramientos, tal y como hacen los bebés, gatos y perros.

