

RONDA DEL SOMONTANO

29. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



Auto masaje tónico para sentirse vital

RS.- *¿Un auto masaje es masajearse a sí mismo para entrar en calor?*

EB.- Efectivamente, se trata de una fuente de calor adquirida de forma rápida, eficaz y autosuficiente. Muy apropiada para las mañanas fresquitas de primavera y prepararse así adecuadamente para iniciar una marcha en bicicleta o un paseo caminando.

R.S.- *¿Es necesaria una tonificación previa antes de iniciar una caminata, una carrera a pie o una marcha ciclista?*

E.B.- Pues si, es necesario y conveniente. Se trata de un proceso previo al ejercicio físico y hay que facilitar una adaptación lo más suave y eficaz posible del organismo al tipo de esfuerzo que se va a realizar. Abrir las articulaciones resulta esencial para que los fluidos corporales hidraten los cartílagos existentes entre los huesos cuando éstos se articulan, mientras que un auto masaje supone una entrada en calor rápida y eficaz de las principales cadenas musculares para que el riego sanguíneo fluya por las fibras musculares y las ponga en la mejor disposición para iniciar el ejercicio.

R.S.- *¿Cómo realizar un auto masaje tónico completo en unos pocos minutos?*

R.S.- Es muy sencillo. Se pasa la mano izquierda por la cara interna del pie, pierna, muslo, ingle, costado, pecho, hombro, brazo, antebrazo, mano, cuello, cara y cabeza del costado derecho, frotando con fuerza, y a continuación se baja desde la cabeza hasta el pie por el mismo costado pero por la parte externa y posterior. Una vez repasado el lado derecho se hace lo mismo con el lado izquierdo con la mano derecha.

Esta es la primera fase que se realiza frotando enérgicamente con la mano a nivel de la piel. A continuación se procede del mismo modo pero presionando con la yema de los dedos para que la estimulación

llegue a nivel ganglionar, muscular y tendinoso; finalmente se hace el mismo recorrido pero golpeando con la palma de la mano y dedos para estimular también la médula ósea. Entre tres y cinco minutos se ha realizado una tonificación ideal para iniciar cualquier ejercitación de intensidad baja o media.

R.S.- *¿Pero no son demasiadas cosas para preparar un paseo de veinte o treinta minutos caminando?*

E.B.- En absoluto. Cuanto mejor entrenes y te prepares para realizar cualquier ejercicio físico mejores resultados se obtienen, muchos menos riesgos se padecen y sobre todo, se disfruta mucho más del ejercicio, dado que la preparación previa supone unos minutos para que cuerpo y mente se adapten y se esté en condiciones de disfrutar mucho más de lo que viene a continuación. No se trata de un trabajo arduo y difícil, sino de dedicar unos minutos para gozar intensamente de las propias sensaciones y sentir el deleite de tu cuerpo en plena forma, presto y dispuesto a ejercitarse con plena vitalidad.

R.S.- *Pero muchas personas sostienen que para realizar un ejercicio cotidiano, como es caminar, no es necesario ningún tipo de preparación previa, puesto que con caminar lentamente al inicio ya es suficiente.*

E.B.- Este es un error de grandes dimensiones y de peores consecuencias, aunque sea común y generalizado. Al iniciar una marcha caminando, aunque sea moderada y lenta, en el organismo se ponen en función múltiples procesos bioquímicos que estaban en silencio o parados durante la vida sedentaria, puesto que un organismo vivo tiende a ahorrar energía cuando ésta no es necesaria para la vida. Sin preparación previa nadie está a salvo de la torcedura de un pie, de un esguince en una rodilla o de un dolor súbito en una cadera o una costilla por una luxación articular o una distensión tendinosa. Todos estos procesos lesivos y dolorosos se producen con mucha frecuencia, pero al ser leves y recuperarse las personas con tan solo dos o tres días de reposo, no se le da importancia, pero estos pequeños y frecuentes incidentes van minando poco a poco la resistencia, flexibilidad y fluidez de las conductas motrices de las personas, que con el paso del tiempo van perdiendo las ganas de realizar esta práctica porque ya se consideran viejas o impedidas, cuando el ideal de una vida sostenible es poder realizar ejercicio físico todos los días de la vida, sin importar la edad. Lo único necesario es el ánimo, la buena disposición y la salud.