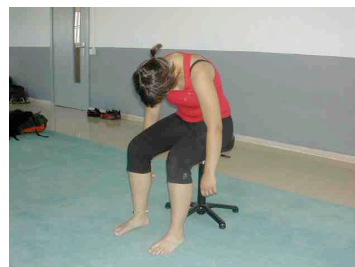


# RONDA DEL SOMONTANO

## 45.CONTRAPORTADA del BIENESTAR



### Estirar las cadenas posteriores cada día

RS.- *¿Qué son las cadenas posteriores?*

EB.- Un conjunto de músculos que están íntimamente relacionados unos con otros. Se extienden por la parte posterior del cuerpo desde el talón hasta la nuca en ambos lados, de ahí el plural de cadenas posteriores, porque son dos, una en el lado derecho y la otra en el lado izquierdo.

Funcionan como un todo mediante una sinergia global, desde los pies hasta la cabeza. Se trata de dos tirantes elásticos que son los responsables de mantener la postura bípeda, como los tensores anterior y posterior de una tienda de campaña que la mantienen tensa y funcional, en pie pese al viento.

R.S.- *¿Por qué es tan necesario estirlas cada día sin olvidar ninguno?*

E.B.- Al ser los tensores de la parte posterior del cuerpo sufren como ninguna otra cadena muscular los efectos de la presión gravitatoria. De hecho padecen la compresión gravitatoria al igual que el espinazo, pero al ser más elástico que los discos intervertebrales se tensa y comprime antes. Cuanto más se tensan más comprimen los espacios intervertebrales agudizando los efectos perversos de la presión gravitatoria sobre el espinazo, de ahí la importancia de estirlas cada día porque al hacerlo se destensan y descomprimen los espacios intervertebrales liberándolos de la presión ejercida por la gravedad.

R.S.- *¿Cuánto, cómo y de qué modo conviene estirar las cadenas posteriores?*

E.B.- Se pueden estirar de múltiples formas, tantas como personas existen sobre el planeta, pero en general se puede hacer desde la postura bípeda, enrollando y desenrollando el espinazo; haciendo lo

mismo pero desde la postura sentada sobre una silla o un taburete; desde la postura sentada sobre el suelo ayudándose por un pañuelo, tela o goma; desde la postura cuadrúpeda tal y como hacen los perros y los gatos y también desde la postura yacente en decúbito supino sobre el suelo o en tendido prono (boca abajo) pero este último modo, al tratarse de un estiramiento invertido es mejor no recomendarla si no es bajo la tutela de alguien con experiencia.

Cada persona tiene que elegir qué formas y métodos le van mejor, explorándose motrizmente y comprobando los efectos producidos sobre su organismo. La manera más sencilla de estirla es enrollar el espinazo desde la postura bípeda o desde sentado, al menos un par de veces al día, aunque siempre dependiendo de la profesión o de la exposición de cada persona a los efectos de la presión gravitatoria. Puede hacerse varias veces al día, tantas como se necesite ya que de tres a cinco minutos es más que suficiente cada vez.

R.S.- *¿Por qué están tan olvidadas?*

E.B.- Porque no se ven por estar en la parte posterior, pero sí se pueden sentir, aunque la inmensa mayoría de las personas tan solo la sienten cuando ya empieza a quejarse mediante dolores y molestias.

Antes, mucho antes de empezar a quejarse las personas tienen que entrenarse cada día para sentir las ágiles, cómodas, elásticas, ligeras y tónicas, de este modo la calidad de la vida mejorará progresivamente aunque se practique mucho deporte o se cumplan muchos años.



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