

Ajuste de la postura bípeda



Cuando un ser humano permanece de pie (postura bípeda) no se da cuenta de que sobre su cabeza existe una columna de presión que lo comprime sin cesar día a día, minuto a minuto, de modo que está presión, con los años, genera patologías muy dolorosas y molestas, pues todas las articulaciones están cada vez más comprimidas y menos hidratadas. Este deterioro no es solo atribuible a los años, sino al comportamiento de cada persona.

Permanecer de pie implica estar en equilibrio permanente, de manera que aunque no se sea consciente el cuerpo lleva a cabo procesos de reajuste constantes para mantenerse en equilibrio. Pero cuando este proceso de adaptación a la vida bípeda se realiza de manera consciente se denomina ajuste de la postura.

Los procesos de ajuste de la postura bípeda, cuando se consolidan y ejercen de manera cotidiana, en cualquier momento y situación de la vida, suponen experiencias sensitivas que reportan bienestar, felicidad y plenitud de forma inmediata a cualquier persona, sea cual sea su condición física, edad o género. No existe una postura correcta estándar, la misma para todos, como si todas las personas fueran producto de un proceso industrial en cadena. Cada persona es un caso único y diferente, como tal tiene que explorarse a sí misma hasta descubrir el ajuste de su propia postura. Se denomina así, porque se trata precisamente de esto, de lograr adoptar la postura justa en un momento concreto de la vida, puesto que este ajuste se realiza de nuevo cada día o incluso se renueva varias veces al día según las necesidades. Cuando una persona esté más entrenada el proceso diario de ajuste postural puede resultar más fácil y rápido de lograr, pero siempre hay que empezar de cero.

Hay que tratar primero de practicar el ajuste de la postura bípeda completamente inmóvil, para mucho más tarde, cuando se haya adquirido gran experiencia, pasar a hacerlo de forma dinámica, andando o corriendo.

Cada persona tiene que llevar a cabo un proceso diario y personal de exploración motriz para sentirse ajustado en armonía y equilibrio.

Para ello basta con permanecer unos instantes completamente inmóvil con los pies paralelos atendiendo a tres puntos básicos, una especie de tres lugares que funcionan como un dial de una radio que hay que encontrar y modular manualmente, en este caso con plena consciencia y todo el cuerpo.

Previamente hay que tratar de sentirse completamente anclado a la tierra, como si las plantas de los pies succionaran la energía del suelo como unas ventosas.

El primer punto a tener en cuenta son las rodillas. Cada cual mediante la exploración motriz tiene que flexionar sus rodillas en mayor o menor medida para reducir la tensión de las piernas. Con las piernas hipertensas no es posible ajustar la cadera y los hombros. Si una persona con tan solo colocar los pies paralelos y flexionar las piernas ya percibe este ajuste no es necesario hacer nada más.

El segundo punto consiste en aplicar la exploración motriz a la pelvis, tratando de encontrar la postura justa, aquella que le permita mantener la columna vertebral alineada, es decir, colocar el sacro y la coronilla de la cabeza en la misma vertical prestando atención a las sensaciones corporales. Para reducir la curvatura lumbar, que es el origen de todas las lumbalgias, cada persona trata de bascular la pelvis en retroversión, es decir, llevando las caderas (crestas iliacas) hacia atrás y el pubis (genitales) hacia adelante hasta percibir alivio y confort.

Finalmente, hay que prestar atención a la cintura escapular (clavícula y hombros) tratando de fijar la mirada en un punto de referencia a la altura de los ojos, relajar los hombros y dejar caer el peso de brazos, antebrazos y manos para, desde esta actitud, bascular la cintura escapular elevando ligeramente el esternón y la primera costilla mientras la cabeza y los hombros permanecen completamente inmóviles.

Este es un modo sugerido de lograrlo, pero hace falta un entrenamiento diario para ir afinando el proceso. Con la ejercitación consciente y constante de esta exploración motriz también se logra ajustar la postura bípeda caminando o incluso corriendo, aumentando sensiblemente los beneficios de estas prácticas.

www.ejercicioybienestar.org