

Descanso ideal con la postura de restauración



La postura de restauración se realiza sobre el suelo y supone una manera muy eficaz y sencilla de llevar a cabo un descanso ideal. Conviene preparar el suelo previamente con una esterilla o una manta lo suficientemente densa para permitir un buen aislamiento.

Se denomina postura de restauración porque cuando se adopta, a los pocos minutos todo el sistema humano, cuerpo y mente, se restaura del acortamiento articular, del cansancio y del estrés acumulado. Hay que tener en cuenta que el organismo humano es una unidad, nada funciona por separado, de manera que la fatiga, la falta de energía o el nerviosismo, afectan tanto a las emociones, a la circulación de los fluidos corporales, como a la actividad mental.

Acondicionado el lugar elegido hay que bajar al suelo muy lentamente, empezando por flexionar ligeramente las rodillas y bajar la cabeza hasta contactar con la barbilla en el pecho. Poco a poco, con cada exhalación se va flexionando el tronco vértebra a vértebra hasta que las manos lleguen a contactar con el suelo. Las personas con muchas dificultades para bajar al suelo, tienen que preservar su estabilidad y seguridad para ello, si fuese necesario, tienen que ayudarse de un bastón, de una silla, de un sillón o con la mano de otra persona hasta llegar a apoyar las manos en el suelo.

Una vez en contacto con el suelo hay que flexionar las piernas y apoyar las rodillas, de manera que se adopte la postura de cuadrupedia. Desde aquí se apoya una nalga sobre el suelo, a continuación el hombro, una vez de lado se efectúa una rotación del tronco de 90° para situarse en decúbito supino, boca arriba. Se toma una cuña (un libro, un corcho, una toalla doblada...) con una mano, mientras que la otra ayuda a elevar la cabeza y se coloca la cuña debajo. Seguidamente, con ambas manos, se alarga la parte posterior del cuello todo lo que se pueda hasta notar que la barbilla apunta de manera paralela hacia el pecho. Flexionar las piernas hasta apoyar las plantas de los pies sobre el suelo. Tratar de

mantener los pies y las piernas paralelos a la distancia de la longitud del propio pie. Mantener los brazos y las manos paralelos al tronco en supinación (con las palmas de las manos hacia el techo), así como los dedos de las manos todo lo separados que se pueda y con las uñas en contacto con el suelo.

Es posible que alguna persona tenga alguna dificultad para extender los dedos de las manos y tocar con las uñas el suelo, por exceso de tensión en los brazos y el acortamiento articular y tendinoso que eso comporta, en estos casos no conviene forzar la postura.

Permanecer tranquilamente prestando atención a la respiración diafragmática tratando de ir alternando el estiramiento de los dedos de las manos con momentos de distensión y descanso, en el caso de tener alguna dificultad. Si las rodillas tienden a separarse puede ponerse una pelota de goma espuma o un cojín entre ellas. Con estas prevenciones se puede mantener esta postura un buen rato disfrutando de un merecido descanso, estirando con cada ciclo respiratorio la columna vertebral, restaurando las curvaturas cervical y lumbar, abriendo el pecho y fluyendo con el ciclo respiratorio dejando pasar los pensamientos.

Pese a reportar esta postura un descanso ideal, es posible que algunas personas afirmen aburrirse al permanecer un cierto tiempo quietos sobre el suelo, pero si se está atento a dejar pasar los pensamientos al exhalar en cuanto se presentan, centrándose exclusivamente en el ciclo de la respiración y en las diferentes sensaciones corporales, el aburrimiento no aparece. Cuando alguien se aburre es que la mente está excesivamente activa, porque se está fuera de sí o descentrado. Cuando se está centrado en sí mismo y se adopta esta postura se pueden sentir todos los rincones del propio cuerpo que al ser iluminados por la luz de la conciencia proporcionan experiencias de profundo bienestar.

Es posible que otras personas al sentirse muy cansados o con déficit de sueño se duerman, pero esto no supone ningún problema, pues es síntoma de que la persona necesita del sueño reparador. Lo que cabe considerar es que la persona cuando se duerme pierde la posibilidad de contemplar el paisaje del propio cuerpo, como cuando se viaja o alguien se pierde el desenlace de una película en el cine. Porque si se permanece atento a las percepciones del propio cuerpo el espectáculo puede ser fantástico, único y singular.

Cada persona tiene que buscar el mejor lugar en su casa para realizarla con la suficiente tranquilidad. Es importante que la manta sea densa para aislar del frío pero no en exceso porque interesa percibir la dureza del suelo, siempre que sea tolerable. Se puede permanecer en esta postura todo el tiempo que se necesite, pues cada persona es diferente y cada día no se tienen las mismas necesidades. Conviene, no obstante, tener a la vista un reloj despertador cerca y bien visible si tan solo se dispone de un tiempo limitado para descansar y restaurarse.

www.ejercicioybienestar.org