

Sentarse y levantarse de una silla o taburete



¿Cuántas veces al día se sienta y se levanta de una silla una persona? ¿Cuántas veces lo hace prestándose atención plena y sintiendo con claridad los efectos producidos por esta acción motriz tan cotidiana?

En casa, en el coche, en el colegio, en el trabajo o en cualquier otro lugar y circunstancia que afecte a cualquier persona, son muchas las horas en que se permanece sentado, pero siempre precediendo a la adquisición de esa postura se ha producido la acción de sentarse y con posterioridad la de levantarse.

Sentarse en una silla, pero también en un taburete que tiene la ventaja de carecer de respaldo, para permanecer en la postura sentada unos segundos o minutos y levantarse, son acciones motrices que por cotidianas se realizan de manera mecánica e inconsciente, de modo que son millones las personas que desperdician momentos en los que, de estar atentos, podrían obtenerse grandes beneficios para mejorar la calidad de vida.

Por esto es de gran interés propiciar entre toda la población otros modos de practicar la postura sentada a diario, y a su vez, entrenar de manera consciente la acción motriz de sentarse y levantarse para explorarse motrizmente optimizando constantemente estas conductas motrices.

Para sentarse es preferible hacerlo siempre sobre una silla o un taburete cuyo asiento sea duro o suficientemente rígido, tratando de evitar los asientos blandos y mullidos para que el perineo, el suelo pélvico, se mantenga siempre con tono, de manera que la persona al entrar en contacto con el asiento perciba con claridad sus isquiones, la base sobre la que se asienta la pelvis.

Además, siempre conviene que los isquiones se asienten unos centímetros más altos que las rodillas para respetar la inclinación natural de la pelvis. Para lograr este efecto la persona puede utilizar variados objetos, dependiendo de cada circunstancia, para adaptar el asiento a sus necesidades (un libro, una toalla plegada, un

Al sentarse conviene tantear previamente el asiento con las manos para que éstas indiquen el mejor modo de acercarse. Las piernas se sientan en primer lugar flexionándose, a continuación se aposentan los isquiones, se alarga el espinazo y finalmente se acomoda la cabeza.

Con los pies paralelos a la distancia del propio pie, las plantas enraizadas en el suelo, las piernas también paralelas y flexionadas en ángulo recto y la pelvis pegada por los isquiones al asiento, la persona puede comenzar a respirar consciente y profundamente alargando su espinazo con cada exhalación estirándolo desde la coronilla o fontanela.

Para ajustarse de manera exploratoria y personal, dado que cada persona es un caso único, cada cual tiene que llevar a cabo un proceso de ajuste de la postura cada vez que se siente. Relajando la cara, el cuello y los hombros, sintiendo el contacto cada vez más estable y seguro de los isquiones sobre el asiento, experimentando armonía y equilibrio en todos los puntos del cuerpo. Para lograrlo y darse cuenta de lo que proporciona el ajuste de la postura sentada, es necesario permanecer alejado del respaldo, por esto es siempre preferible un taburete que el más confortable, aparentemente, sillón o sofá del mundo.

Para levantarse hay que deshacer el equilibrio estático de los pies, acercado uno de ellos a la silla y facilitar así el necesario impulso inicial de las piernas. Las manos se acercan hasta tocar el borde anterior del asiento facilitando así la orientación hacia arriba del tronco y la cabeza, la primera que sube y auténtica guía de todo el proceso, siempre en dirección al cielo para crecer desde la coronilla hacia la luz.

Conviene tener presente en cada entrenamiento, que para sentarse y levantarse de un modo sostenible, es necesario relajar la cara, el cuello y los hombros, dado que son los pasajeros invitados de preferencia cada vez que esta acción motriz se lleva a cabo en la vida cotidiana.