

Artículo: "Corrección Postural"

Bienvenidas a sentir el cuerpo, sí, el nuestro, el único que poseemos, el que nos posibilita a realizarnos. Sí, el mismo que lo tenemos "a tan mal traer", que lo obligamos a posturas extrañas, sujetos a un ritmo trepidante, al teléfono, al ordenador y a la silla !!!.

Y Nosotros, con la respuesta exacta y la sonrisa perfecta; disimulando la mueca del dolor de espalda o de pies, teniéndonos que ocupar de todo y además cargando con el cuerpo acuesta.

¿Por qué exigirle y no escucharlo? Sí, lo que necesitamos es cuidarlo más y no maltratarlo tanto, porque en realidad **"El Cuerpo es la Herramienta del Ser"**.

Es quien manifiesta lo que Sentimos, que nos recuerda en cada latido que estamos Vivos, en cada respiración que formamos parte de esta Tierra. Nos muestra que el "Stress" es el producto del laboratorio químico interno, con sus glándulas, hormonas y sistema nervioso que nos relacionan con el Afuera. Cada Acción, Decisión o Pensamiento implica al cuerpo, a un lenguaje expresivo no verbal, desde el mínimo Gesto (como reflejo de las emociones), hasta la forma de caminar por la vida.

Las Huellas son la Historia que dejamos marcada.

Somos Uno y desde allí, **nos escuchamos**.

Cuando hablamos de "Lecturas Corporales" se hacen referencias, no solo a las estructuras fisiológicas del cuerpo, sino a otras muchas miradas, como por ejemplo:

la "Psicología Corporal", en la que pone énfasis en una lectura emocional del cuerpo, donde se delata una sintonía entre las conductas psíquicas y emocionales, con sus códigos de interrelación, y una respuesta corporal, reflejo en la composición postural, desarrollo endocrino y funcionamiento en los órganos.

Una "imagen corporal" de nosotros mismos y una que proyectamos bajo una esfera social y cultural.

Hay otra mirada como la "Psicología Transpersonal" que se nutre de culturas tradicionales, en el que el Cuerpo, es el "médium" para alcanzar el éxtasis, el nirvana, el conocimiento espiritual, el equilibrio emocional, la armonía cuerpo-mente, (yoga, taoísmo, sufismo, etc), de las que se nutre la Medicina Naturista.

En mi trabajo propongo, aunar las miradas. No separar "el cuerpo del alma, ni la mente del espíritu".

El realizar un ejercicio de estiramientos, va más allá del ejercicio en sí, es ocuparse de uno, es tomar consciencia de nuestro cuerpo por la salud y el bienestar. Pero también es darse cuenta de las necesidades, y dejar todo a un

lado por un momento y sentir que el centro es Uno. "Yo soy Yo" con mi cuerpo y mi Ser. A partir de ahí podremos proyectarnos más enteros y con menos dolores.

Generalmente escuchamos al cuerpo cuando hay dolor, cuando no podemos realizar algún movimiento o cuando los órganos internos no funcionan bien. Es ahí cuando nos preguntamos
¿Por Qué este Dolor?
La pregunta sería
¿Qué tengo que hacer para que no me duela? O
¿Qué no debo hacer?

Los dolores son producidos por diferentes motivos

- a) Cuando surge de una lesión ósea (artrosis, artritis reumatoide) o existe algún desequilibrio congénito de la estructura del esqueleto (piernas más larga que la otra, escoliosis), cuando ya se ha producido una hernia discal (aplastamiento de un disco intervertebral) con la consecuencia de un pinzamiento en los nervios espinales, o se describe un cuadro de infección ósea (osteítis, osteomielitis), tumores óseos (sarcomas).
- b) Provocados en la musculatura que interviene en la movilidad de la columna vertebral, esto se debe por algún sobre esfuerzo, malas posturas, falta de ejercicio y de elasticidad; los músculos se van contrayendo (contracturas) y las articulaciones vertebrales pierden movilidad, generando pinzamientos que afectan al sistema nervioso.

Recordemos la estructura de la columna vertebral. Consta de 24 vertebras que se dividen en 3 regiones (cervicales, dorsales, lumbares), más las vertebras sacra el cóccix, vertebras soldadas que forman con los huesos ilíacos, la pelvis. En su composición cada segmento vertebral está constituido de un cuerpo óseo compacto en su zona anterior, el arco vertebral que finaliza en las apófisis espinosas y transversales. Entre cada vertebra se encuentran los discos intervertebrales y están unidas entre sí por los ligamentos y músculos raquídeos.

Por el conducto o arco vertebral discurre a lo largo de la columna la Medula Espinal. Ésta es la porción del Sistema Nervioso Central que comunica el Bulbo Raquídeo (cerebro) con el resto del cuerpo mediante 2 funciones básicas.

- A) Aferente, en la que son llevadas sensaciones sensitivas del cuerpo hacia el cerebro.
- B) Eferente, en la que el cerebro ordena a los nervios efectores realizar determinada respuesta al cuerpo.

Estas acciones son realizadas tanto a nivel externo como interno. Desde acciones motoras, reflejas o vegetativas, ya que en la medula espinal también se aloja el sistema Neurovegetativo o Autónomo, formado por el sistema Simpático y Parasimpático; que regulan el funcionamiento de los órganos internos con impulsos opuestos y complementarios, manteniendo el equilibrio en el ritmo cardíaco, la digestión, el sistema respiratorio, etc.

Después de este paréntesis explicativo, en la que se valora la importancia de la columna vertebral, no solo como sostén del cuerpo sino como protector del quién nos conecta y vincula con la vida.

Hace muchos años el maestro taoísta Lon Pi me enseñaba que "la salud reside en la flexibilidad de la columna vertebral", con los años he ido testificando lo cierto que estaba.

Un problema en la columna puede derivar en:

- A) Parálisis o falta de movimiento en el tronco, cuello o extremidades.
- B) Falta de sensibilidad en las extremidades.
- C) Trastornos en el funcionamiento de algún órgano interno.
- D) Bloqueo del sistema Autónomo que deriven en alteraciones en la tensión arterial (hipotensión-hipertensión), distensión abdominal, disfunción en el sistema Linfático con la consecuencia de acumular líquidos y disminuir el sistema defensivo del organismo, etc.

Muchos nos reconocemos con estos dolores o anomalías, por lo tanto retomamos a la pregunta inicial:

¿Qué debo hacer?

En primer lugar hay que tomar consciencia de nuestra postura corporal, cuando se está de pie, sentado o acostado.

¿Dónde apoya el peso en el cuerpo?

¿Dónde hay más tensión?

Lo importante es hacer una higiene postural.

Por ejemplo, cuando estamos sentados y tratamos de mantener la espalda recta, igual lo conseguimos un rato, al tiempo nos encontramos de nuevo con una postura incorrecta, con las lumbares encorvadas y las cervicales en tensión.

Para estos casos es recomendable utilizar un cojín fino a modo de alza que nos ayude a sentarnos sobre los músculos bíceps femorales, debajo del glúteo, y rotar la pelvis hacia delante, de esa manera sentimos como se alinea las vertebrae lumbares.

La corrección postural de las vertebrae dorsales se genera de un impulso del músculo diafragmático (plexo solar) hacia arriba y "como si" el centro del esternón se abriera.

Alineadas las dorsales, las vertebrae cervicales (cuello) se estiran y la cabeza se estabiliza con la mirada recta a la altura de los ojos.

Claro, todo esto es muy fácil decirlo, pero en el trajín cotidiano, volvemos a instalarnos en los mismos vicios posturales. Reconozcamos que el mobiliario y los elementos de trabajo no están hechos para una postura correcta. Prueben en realizar alguna modificación en su entorno, (el cojín en la silla, levantar la pantalla, el teléfono con manos libres, un ratón más cómodo), de todas formas uno tendría que ser vigilante de su cuerpo.

Ahora propongo una serie de ejercicios de estiramientos, sencillos, que uno pueda realizar en el trabajo.

Es importante la respiración al ejecutar los estiramientos.

Se inhala en posición de reposo y se exhala cuando se realiza el estiramiento.

Lo aconsejable es cinco veces cada ejercicio, todos los días.

Ejercicios de Estiramientos en posición Sentado

- 1) Brazos arriba, con las manos paralelas a los hombros y una ligera inclinación hacia atrás.
- 2) Brazos extendidos hacia adelante, con las manos unidas y las palmas hacia afuera.
- 3) Inclinación del torso con los brazos extendidos hacia arriba y las manos unidas.
- 4) Un brazo hacia atrás con el codo flexionado, alternar los brazos.
- 5) Manos entrelazadas en la nuca, estirar los codos hacia atrás.
- 6) Estirar la cabeza hacia adelante y los brazos hacia atrás con las manos unidas.
- 7) Mover la cabeza hacia los lados, con la mirada al frente y los brazos en la espalda
- 8) Rotación de la cabeza, alternando a dirección, izquierda y derecha.

A estos estiramientos podemos sumarle un ejercicio de respiración. Se encuadra dentro de la disciplina Chi Kung (ejercicios corporales-respiratorios de la Medicina Tradicional China) para alcanzar la Mente clara y el Cuerpo sano. El siguiente ejercicio se realiza para mantener la columna recta, las extremidades inferiores fuertes y las superiores fluidas. Una concentración y relajación activa.

Colocarse de pie, con las piernas en el eje de los hombros y con una pequeña flexión de rodillas. Los brazos levantados pero no tensos. Giramos las manos en círculo, sin perder la oposición ni el arco, a ritmo de las respiraciones, (lentamente). El aire trata de llegar a la altura del ombligo. Sienta que el peso del cuerpo está repartido en las plantas de los pies. Realice el ejercicio durante 2 minutos al principio, más adelante podrá aumentar el tiempo, logrando un mayor beneficio.

Espero que estos consejos les sean de utilidad y recuerden, "el cuerpo es la herramienta para desarrollarnos".

Aprovecho la ocasión para desearles un ¡Feliz Año Nuevo!

Gabriel Monedero
Terapeuta Corporal
Relajarium Club Natural