

por Antoni Munné

Las buenas costumbres

Tenemos el cuerpo que nos merecemos, el que los malos hábitos o la rutina forjan día a día. Aquí se exponen trece 'buenas costumbres' para ayudar a sentirnos a gusto en nuestra piel.



Un respiro durante la jornada

Mucha gente acostumbra a realizar sesiones muy largas en su trabajo profesional, en las tareas caseras, en los deportes y también en el ocio.

Esta desgraciada práctica esclaviza el cuerpo y lo tensiona perjudicialmente. Si contemplamos el mundo de los niños y de los animales, en su hacer espontáneo y sin pensar, verificaremos cómo se mueven, juegan, corren y actúan durante el tiempo justo. Seguidamente, se paran, abandonan toda su actividad y reposan.

Ellos *saben* que después del esfuerzo *bien llevado* les es necesario reposar para poder recuperarse y después seguir en perfectas condiciones de funcionamiento y disfrute diario.

Si seguimos las pautas que ofrecen gratuitamente los animales y los niños, haremos de vez en cuando un paro de recuperación (cada uno tiene que aplicarlo a sus particulares necesidades).

Una de las mejores maneras es colocándose un rato en la postura *de descanso* y si se dispone del juego de cojines de confort, mucho mejor.

Espaldas bien apoyadas

En general, todos tenemos tendencia a sobrecargar la espalda y a adoptar malas posturas que afectan a la columna vertebral causantes de la lordosis o excesiva curvatura lumbar.

La más perjudicial y a la vez común de las posturas es la de estar sentados en ángulo recto (estudiando, conduciendo el coche o la moto, viajando en autocar o avión, dando el pecho al bebé, haciendo ganchillo, trabajando en la oficina, mirando el televisor, en un concierto, conferencia, etc.), que nos proyecta el coxis hacia abajo y atrás. Para evitar la desalineación del coxis y al mismo tiempo suavizar el hundimiento lumbar, colocaremos, siempre que estemos sentados o echados boca arriba,

Jugar a diestra y siniestra

Lavarse la cara, los dientes, pelar la fruta, limpiar la mesa, cortar la carne o el pan, sacar el polvo, abrir y cerrar la puerta de casa y del coche, pulsar el interruptor de la luz, el del ascensor, coger el vaso de agua para beber, regar las plantas, cambiar una bombilla, cepillar los zapatos, peinarse, ponerse crema en el cuerpo y en la cara, rascarse, quitarse el sudor, abrocharse y desabrocharse la camisa, limpiar las gafas, firmar, escribir y muchas cosas más... es conveniente intentar hacerlo con la otra mano: los diestros con la izquierda y los zurdos con la derecha. También, al ponerse la ropa interior y los pantalones, conviene hacerlo empezando por la otra pierna.

Se trata de experimentar las posibilidades para modificar la rutina de las cosas que hacemos cada día. Hay que hacerlo como un juego empírico y placentero.

La persona interesada en iniciar una transformación corporal le conviene suprimir los malos hábitos, que a veces están fuertemente arraigados. Pausadamente, día tras día, deben reemplazarse los vicios y rutinas posturales, que en la mayoría de ocasiones son mecánicos e inconscientes, por costumbres saludables para nuestro organismo. Es seguro que nuestro cuerpo y nuestro estado de ánimo nos lo agradecerán.

Si queremos estar sanos y en forma, hay unas cuantas *buenas costumbres* que es imprescindible observar e incorporar a nuestra rutina. Todas ellas son muy sencillas, por tanto, no valen las falsas disculpas.

Belleza

Especial en forma:

- 200 Puesta a punto en 30 días
- 204 13 consejos básicos
- 208 Los trucos de las estéticiennes
- 212 Gimnasia de mantenimiento
- 214 4 Dietas

una pelota del tamaño de un pomelo o naranja grande, por detrás del coxis, para calzarlo.

La bondad de la línea paralela

Imagínese lo que pasaría si en un tramo las vías del tren fueran instaladas o montadas, por descuido o negligencia, divergentemente, o sea que los raíles fueran apartándose progresivamente uno de otro. La respuesta es sencillamente que el tren descarrilaría. Exactamente lo mismo le ocurre a una gran mayoría de la población, pues anda con los pies divergentes, o sea separados de delante, con lo que descarrila sin parar, lleva el cuerpo también descarrilado, o sea *salido* de sus líneas paralelas o simétricas y se accidenta continuamente.

Esta deformación, si no es congénita, es producida por un demumbamiento estructural, cuyo origen es el exceso de tensión muscular posterior del cuerpo. Un encadenamiento va desplazando los desequilibrios de arriba abajo del cuerpo, hasta llegar al final, que son los pies.

Se dará cuenta de que no encuentra ninguna imagen de un animal mal colocado o, dicho de otra manera, con miembros torcidos. Todo es simétrico, elegante, natural. Le sugiero, para una autocorrección, que coloque siempre los pies paralelos, tanto cuando está sentado/a como de pie. Sólo es cuestión de fijarse y actuar.

Estirar el espinazo a placer

Para extender la columna vertebral de una manera eficaz, es conveniente hacer un símil de ésta con una lámpara de despacho de las del tipo flexo o de cuello flexible. Su eje, de unos veinte o treinta centímetros de largo, por cuyo interior pasa el cable eléctrico, está construido a base de varias anillas superpuestas y conectadas una sobre otra, por mediación de unas ensambladuras flexibles. Las anillas y las ensambladuras son muy parecidas a las vértebras y a los discos intervertebrales respectivamente. Por lo tanto, podemos comparar el eje del flexo con nuestra columna, tanto en lo que respecta a la construcción como a la versatilidad del movimiento que hacemos extendiéndola y enderezándola.

Aprovechando esta imagen comparada flexo/columna, será más fácil inclinar el cuerpo hacia adelante, arqueando la columna como hace el gato cuando lo acariciamos, con lo que evitaremos la perjudi-

cial flexión frontal del cuerpo por la cadera.

Para efectuarlo adecuadamente, lo primero y fundamental será *poner la conciencia* en la columna vertebral, no en el cuerpo entero, como si únicamente tuviéramos espinazo. Este será el orden que seguire-



THE HOBBS COLLECTION / RNO SMI RETORNO

mos para extender la columna: cervical, dorsal y lumbar.

Para extender la columna de manera eficaz, lo haremos empezando por la primera vértebra (atlas); a continuación, la segunda; luego, la tercera, y así sucesivamente hasta completar el total de veinticuatro vértebras de que se compone la columna. Es conveniente hacerlo muy lentamente.

La siesta requiere técnica

La siesta después de comer es una interrupción de la actividad a mitad del día, aunque más larga y conciliando el sueño. Es una vieja costumbre muy arraigada en nuestro país y que parece que se va extendiendo. Lo que no es tan recomendable es hacerla boca arriba, boca abajo o sentado/a en una silla.

Muchas de las personas que duermen la siesta nos dirían que se levantan aturridas,

de mal humor y con la boca pastosa. Si es así, es mejor no hacerla. Para sacar provecho de la siesta es recomendable tumbarse en la cama de lado (del izquierdo), con las piernas encogidas (posición fetal); la cabeza apoyada en un cojín, el brazo de arriba encima de los relieves del lado del cuerpo (el codo encajando con la cintura, y la muñeca y la mano en la cadera) y el otro brazo doblado con la mano puesta encima del pectoral. El hombro de debajo tiene que estar hacia adelante, y el tronco suavemente echado hacia atrás. De este modo, seguro que, cuando nos despertemos, nos levantaremos como nuevos/as.



THE ROYAL COLLECTION / POLYDOTS

Nada de sobresaltos al despertar

Despertarse es salir del sueño. El cuerpo, para pasar del sueño a la vigilia, lo hace de manera progresiva para no alterar sus mecanismos naturales. A eso hemos de añadir todo el ritual de movimientos que necesitamos efectuar para despezarnos, estirando de manera suave y gradual todos los músculos y tendones. Haciéndolo así, funcionaremos perfectamente todo el día. Si todavía no tiene desarrollada la habilidad de despertarse por sí solo y se vale de un despertador, tenga en cuenta:

Primero: programarlo cinco minutos antes para disponer de un tiempo fundamental de transición y de acondicionamiento muscular.

Segundo: use un despertador que al principio suene suave y vaya subiendo el tono, como una imitación del reloj corporal. Debe evitar que le sobresalte y le provoque un aturdimiento que puede arrastrar durante todo el día.

Tercero: salude al nuevo día con la sonrisa con que se durmió.

Desperezarse sin complejos

Sacudir la pereza o estirarse es someterse a la acción de alejar los dos extremos del cuerpo, en un estiramiento isométrico total. La diferencia entre animales y humanos es

absoluta; todos los animales lo hacen a la perfección, mientras que el hombre, exceptuando el primer periodo de la infancia, siempre lo hace encogándose. El niño pequeño en la cuna es el más extraordinario especialista en quitarse de encima la pereza (estiramiento total) y tenemos que aprovechar el sorprendente espectáculo de su espontáneo comportamiento para recuperar el estilo de despertar primario que tenemos arrinconado. Pruebe a imitar al recién nacido y vivirá felizmente.

Microgimnasia en un bostezo

¿Sabe que todos los animales bostezan por intervalos biológicos, que no son otra cosa que sus movimientos preparatorios corporales?

¿Usted bosteza libremente como hacen los animales, sea donde sea y se encuentre donde se encuentre, cuando su cuerpo se lo pide?

¿Está al corriente de que cuando interrumpe y tapa el bostezo se priva de una de las microgimnasia más importantes del cuerpo? ¿Sabe usted que el bostezo mantiene, por una parte, la flexibilidad de las mandíbulas para poder masticar eficientemente y, por otra, oxigena el cerebro y, al mismo tiempo, mantiene llenos los pequeños espacios de flotación de que dispone la cabeza y que están sabiamente distribuidos para su equilibrio?

Le sugiero que abra la boca. Ahora mismo, mientras esta leyendo estas líneas, abra mucho la boca, como si imitara a un hipopótamo. Después de hacerlo una o dos veces, estudie cómo se siente. ¿Nota algo diferente? ¿Se siente diferente, en la boca o en la cara?

Hacerlo de vez en cuando durante el día, con independencia de los bostezos involuntarios, le mantendrá despejado.

Dormir fetalmente (y no fatalmente)

La posición natural del embrión humano –hasta la séptima semana– y del feto –a partir de la octava semana– es en forma de C o de media luna. Esta manera de colocarse se denomina postura fetal, o sea, postura ideal o perfecta.

Como el ser humano no flota en un líquido especial ni es ingrátido, no le es posible dormir redondeado en posición supina o prona, pero sí puede, y debe hacerlo, de costado.

Algunas personas ponen inconvenientes en adoptar la postura fetal para dormir y se resisten a aceptar los múltiples razonamientos que les doy para la convivencia de hacerlo; entonces les pregunto en qué posición se colocan en la cama cuando están aquejadas de fiebre muy alta. Todos, invariablemente, me responden que de lado y muy encogidos.

O sea, ¿en posición fetal!

Cuando el cuerpo se encuentra en una situación crítica, y la fiebre lo es, automáticamente adopta la postura primigenia, como antídoto suplementario a todas las reacciones de defensa que pone en funcionamiento.



THE ROYAL COLLECTION / EL FARSANTE

Acucillarse es sano

El cuerpo humano está diseñado de tal manera que para sentarse debe doblar las piernas y acercar las posaderas a los talones. Ésta es su forma original de sentarse. Para ponerse en cucullas, que es la posición intermedia entre estar de pie y echado, el cuerpo ejecuta simultáneamente tres excelentes maniobras de mantenimiento vital: una muscular, otra visceral y otra energética.

La maniobra muscular facilita una elongación y un desplazamiento por todo el cuerpo del tejido conjuntivo con el transporte, intercambio y correspondencia de todos los elementos vitales: la flexibilización de tendones y ligamentos, la abertura y el cierre de las articulaciones y un estiramiento-descanso de toda la espalda, de la parte de atrás de los muslos, de las pantorrillas y de la planta de los pies y una extensión-abertura de la columna vertebral.

Al aflojar y separar las vértebras espinales se suaviza la tensión casi crónica de los hundimientos de la cintura y del cuello (hiperlordosis lumbar y cervical). De este modo, la columna adopta la forma de media

luna, reproduciendo su forma primigenia en el útero materno.



THE NORMAL COLLECTION / CONFUNDIDAS Y A LO LUGO

La rememoración del estado fetal canaliza óptimamente los impulsos nerviosos y energéticos hacia los órganos vitales.

Las tensiones, fuera de casa

Dormir no es suficiente: hay que dormir y además descansar, para despertarse al día siguiente y saltar de la cama fresco y dispuesto a recrearse con el nuevo y sorprendente día que se inicia.

Para conseguir esta matinal y diaria plenitud, es conveniente meterse en la cama descargados, aligerados de todas las cargas que llevamos encima, de problemas, de trabajo, de obligaciones, de fatigas, de desesperanzas, de desengaños, de dudas...

Lo mejor es desprenderse de estas cargas lo más lejos posible de casa. Será oportuno dejarlas al salir de trabajar, en el mismo lugar de trabajo, o en la calle, dentro del coche, en el garaje, en la escalera de casa, en el

rellano o en el recibidor como máximo, pero dejarlas.

Para dormir, la postura en la cama tiene que ser la posición fetal, o sea de lado, con las piernas encogidas. Como detalle importante, es aconsejable ponerse primero del lado izquierdo, y en cuanto se nota un aflojamiento general del cuerpo, girarse y ponerse a dormir del lado derecho.

Invertir las curvas

Siempre que nos demos cuenta, y pueden ser cientos de veces al día, conviene invertir las curvas del cuello y de la cintura; es decir, transformarlas de hundidas (forma convexa) a salientes (forma cóncava), con el fin de descargarlas del exceso de tensión. Es aconsejable dejar que la curva de la cintura y del cuello se vayan hacia atrás, es decir, que se invierta su dirección.



THE NORMAL COLLECTION / ANTHONY'S WOMAN

Es recomendable evitar:

- Sentarse sin que los pies descansen en el suelo.
- Las sillas o bancos con exagerado apoyo lumbar.
- Las sillas con un brazo a la derecha (de estudiantes).
- Estar de pie demasiado tiempo.
- Las asientos con desnivel hacia adelante.
- Los sofás demasiado blandos.
- Los respaldos con apoyo cervical.
- Ponerse de espaldas en contacto directo con la hierba o el césped, por la humedad que hay debajo, aun en verano. ❧

Antoni Munné es autor de "La evidencia del cuerpo". Paidós, 1993.

13