

HEALTHY



Tres buenas costumbres para la vuelta de vacaciones

1 Bolsas, bolsos y riñoneras

Existe un dicho que dice "para presumir hay que sufrir" y yo conozco a muchas mujeres que parece que se lo han tomado al pie de la letra. Mucha gente sufre dolor de espalda y la mayoría no saben que haciendo pequeños cambios en sus hábitos cotidianos pueden obtener resultados realmente diferentes, a la vez que disminuir la tensión muscular y el dolor de espalda. Las bolsas, los bolsos y las riñoneras, por bonitos que sean, si no los utilizamos adecuadamente, nos pueden generar grandes tensiones musculares a la larga, o no tan a la larga. Cuando vamos al supermercado es aconsejable repartir la compra en dos bolsas, del mismo peso cada una a poder ser, con los brazos estirados y con las manos en rotación externa; es decir, con la palma de la mano mirando hacia delante y un pelín hacia afuera. De esta manera, el estiramiento no sólo es correcto, sino muy beneficioso para toda la cadena muscular. Y en cuanto al super bolso que estamos acostumbradas a llevar, sería interesante poder llevarlo en bandolera e ir cambiando de lado cada vez, de lo contrario tendremos tendencia a subir el hombro que lo aguanta y empezaremos a generar desequilibrios corporales. La opción mochila es la mejor; hoy en día hay algunas muy bonitas y el cuerpo lo agradecerá. En el caso de utilizar riñonera, ésta tendría que ir solapada un poco por encima de la cadera e ir cambiando de lado cada vez.

2 Para, posa y reposa

Chicas, es muy cierto que la vida cada día va más rápido, y nosotros también ... ¡o más! Es muy importante tomar consciencia de ello y observar qué hacemos, cómo lo hacemos, a qué velocidad vamos y qué posturas utilizamos. Una muy buena costumbre es observar a los niños y a los animales cómo juegan y corren de manera espontánea y libre durante un tiempo determinado. Tras el esfuerzo necesitan reposar y recuperar para proseguir en perfectas condiciones. Imitando estas pautas de comportamiento, podremos incorporar en nuestro quehacer diario maneras sencillas de reponer la vitalidad y seguir con nuestro atareado día a día. Podemos parar, "posar para nosotras mismas" un momento, metafóricamente hablando, y observar qué sentimos, dónde lo sentimos, qué decimos, cómo lo decimos, qué pensamos. Hay muchas maneras, puedes parar un momento y estar totalmente presente en tu AQUÍ Y AHORA ... observando qué ves, qué hueles, qué escuchas, qué sientes, a qué sabe tu boca..., por dónde entra el aire al respirar y por dónde sale. Dedícate un instante de VIDA a parar y posar y verás como la VIDA re-posará (=volverá a posar) para ti para que veas las cosas un poquito más claras. Antes del próximo párrafo, para ahora de leer, y haz la prueba.

3 Sube y baja escaleras

Solo por el hecho de ser "seres humanas" ya somos super completitas. Por ejemplo, andar y correr, son nuestros ejercicios naturales para mantenernos en forma diariamente. Tenemos en nuestras manos herramientas maravillosas que muchas veces, porque siempre han estado allí, no las vemos y nos pasan desapercibidas; todos los demás deportes, son inventos añadidos a lo que ya llevamos "de fábrica". La verdad es que a lo largo del día vamos acumulando estrés físico, emocional y mental, y si además le sumamos el mal uso que hacemos muchas veces de nuestro cuerpo por malas posturas o respiración inadecuada, eso comporta un consumo extra de energía que provoca un desgaste desmesurado. El resultado es el cansancio, desgana, malhumor, a veces el sobrepeso y la falsa creencia de que necesitamos más ejercicio físico para combatir el estrés. Una alternativa a esta situación, a parte de la recomendación de caminar una hora al día, y/o correr de vez en cuando, es subir y bajar escaleras teniendo presente que al subir debemos apoyar primero el talón y luego la punta. Como ejercicio debe hacerse ordenada y gradualmente, siguiendo el sentido común (que a veces es el menos común de los sentidos) que nos dictan nuestras articulaciones. Así que, como dice el dicho, todo lo que sube, baja a ver si este otoño nos sube el ánimo y nos baja el estrés, poniéndonos en forma de manera sana, sencilla y gratuita. ¡Ya me contarás!

Información:

Silvia Pallerola Morer
Terapeuta, Coach y Educadora
Corporal en Microgimnasia
www.silviapallerola.com
www.sistema-arc.com
Inspirado en el libro de Toni Munné
El amanecer del cuerpo

