

La buena costumbre del mes: empieza una vida "paralela"

¿Os habéis fijado como camina la mayoría de la población? Es casi escandaloso percibir cómo la mayoría de las personas caminan con los las puntas de los pies mirando para afuera, sí, sí, tipo "pato Donald".

Estoy exagerando un poco, sí, pero desgraciadamente, no mucho. Esto significa que la musculatura de toda la parte posterior del cuerpo, es decir esa cadena muscular solidaria de la que hablamos siempre, está tensa, por el estrés, malas posturas, emociones reprimidas, preocupaciones, etc.

Este fenómeno hace que las personas sin darse cuenta, vivan en un estado de "desequilibrio permanente" que la mayoría de veces deriva en dolores, desgastes y desarreglos articulares. Pero como nunca podemos separar lo físico, de lo emocional y de lo mental y energético, también viven en desequilibrio seguramente a nivel de coherencia y congruencia entre lo que piensan y dicen, lo que dicen y hacen o lo que hacen y sienten.

No hace falta que estés de acuerdo conmigo, sólo te invito a que las observes de cerca y en breve me darás la razón. Ya sé que muchas veces me pongo filosófica y un poco drástica, pero me encanta ver la vida como una gran metáfora donde todo está conectado, tiene un sentido y una razón de ser.

Seguro que en algún momento de tu vida has nombrado o imitado a Charlot, ¿verdad? ¿Recuerdas cómo caminaba? Con las puntas hacia afuera también, sí. ¿Recuerdas cómo era su carácter y su vida? ¿Entiendes ahora por donde te quiero llevar? Pues sí, por el camino del conocimiento, del darte cuenta, de la armonía y del equilibrio. Cuidado con el modelo de persona que decides imitar porque tu alma no sabe si lo haces en broma o en serio y eso será lo que vas a experimentar y a atraer a tu vida.

Me gusta conectar las cosas y los acontecimientos porque viendo la metáfora en todo, mi vida tiene más sentido. Y hablando de sentido, imagina qué pasaría si las vías del tren fueran instaladas o montadas por descuido o negligencia divergentemente (como los pies de Charlot)

¿Adivinas qué pasaría? La respuesta es sencillamente que los trenes descarrilarían.

Pues todas esas personas que conoces con las puntas de los pies para afuera, tarde o temprano están destinadas a "desca-

rrillar". Por eso, deseo de todo corazón que nosotras estemos a tiempo de enderezar nuestros cuerpos, de arriba a abajo hasta llegar a los pies.

Si te fijas, no hay ningún animal con mala postura o con las extremidades "torcidas" grandes maestros los animales. De hecho, digo yo que el hombre debe ser el mejor amigo del animal y cuánto tiene que aprender de él todavía.

En ellos todo está simétrico y natural. Todo está en "orden". Si miramos el cuerpo de las modelos de pasarela, crean moda y están guapísimas, sí, pero también están llenas de compensaciones, rigideces y posturas antinaturales. Diríamos que su cuerpo está en "desorden". Tanto las rodillas como los tobillos trabajan mejor en un solo plano de movimiento, adelante-atrás, o sea paralelos, como las vías del tren. Mantenernos en esta posición solo depende de nosotras; darnos cuenta y corregir, día a día, poco a poco, como si fuéramos un bebé que a los 40 empieza a caminar. ¡Esta es la posición más correcta, saludable y económica!

Así que, recuerda, cada vez que camines o te sientes, pon atención a tus preciosos y preciados pies y cuando te pares en un semáforo, a hablar con alguien, en la cola del cine o en la caja del supermercado, acuérdate de mí y de ellos, bascula un poquito la pelvis, suelta un pelín las rodillas y mantén los pies bien paralelos a la anchura de las caderas. Sólo es cuestión de fijarse y actuar y si lo haces durante 21 días seguidos, se convertirá en un bonito y nuevo hábito saludable. Tu cuerpo te lo agradecerá y tu bolsillo también.

Ya me contarás como te va con esta nueva vida "paralela" que te propongo ...

Información:

Silvia Pallerola Morera
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

