



Evacuar
con estilo



Casi podría atreverme a asegurar que la mayor parte del día estás o bien de pie o bien sentada. ¿Eres un 100% consciente de las posturas que utilizas para ello? Supongo que la respuesta va a ser que no llegas a ese porcentaje de atención hacia cómo se coloca tu cuerpo en cada momento, cómo y por donde compensa, etc. Yo doy fe que la cabeza hoy en día nos va a mil por hora, debido a todos los detalles que tenemos que atender en todas las áreas de nuestra vida a la vez, por lo que apenas atendemos algo tan simple como nuestra postura corporal. Si además eres de las que tiene la mala costumbre de dormir estirada, podría casi deducir que nunca te pones en cuclillas, es decir que casi nunca repliegas el cuerpo lo suficiente como para alargar la espalda y contraer el abdomen. ¿Me equivoco? Qué pena que hayamos perdido las costumbres prehistóricas donde el hombre se encontraba más próximo a la naturaleza y adoptaba regularmente la posición de cuclillas para comer, defecar, trabajar, etc. produciendo de manera automática una contracción abdominal y masaje visceral favoreciendo la expulsión de excrementos. Viejos tiempos aquellos. Cada vez estoy notando más que con tanta información, dispersión, estrés, televisión, redes sociales, wifis, cables, móviles y aparatos electrónicos, estamos perdiendo a pasos agigantados el contacto directo con nuestra madre Tierra. Pero volvamos al título de hoy: evacuar con estilo. Ya sé que no es un tema muy "bonito" pero sí imprescindible para vivir de manera saludable. Algo tan cotidiano y tan importante diría que no lo estamos haciendo de manera correcta. ¿Cómo defecas tú? ¿Tienes problemas de estreñimiento? Si tu inodoro es como el mío, me jugaría algo a que siempre te sientas en el váter en forma de escuadra, es decir poniendo el tronco en ángulo recto con las piernas, ¿verdad? Ahora llega la primavera y es una muy buena época para "soltar", y no tan solo lo que sale de tu cuerpo, sino también lo que sale de tu mente, de tu casa, etc. Es un buen momento para hacer limpieza, dejar ir viejas ideas y creencias, hacer cosas nuevas, donar ropa, ordenar armarios, desarrollar tu creatividad. Jugar con la creatividad es precisamente lo que te voy a proponer que hagas en tu cuarto de baño. La verdad es que, para prevenir el estreñimiento,

deberíamos imitar lo máximo posible la postura de cuclillas tantas veces como nos sea posible. Y ahora me dirás... Pero, ¿cómo quieres que me ponga de cuclillas en medio del lavabo? ¡Yo no puedo ni voy a hacer eso! No te preocupes, no hace falta volver a la prehistoria. Te daré un truco fácil, barato y muy efectivo. Estamos tan acostumbrados a esos anuncios de televisión donde nos venden cosas innecesarias, caras y super sofisticadas para cubrir una aparente necesidad que a lo mejor ni tenemos, que nos olvidamos a veces de los pequeños detalles que nos pueden ayudar a sanar y generar un beneficio increíble. Los que habéis hecho cursos conmigo de *autocoaching* sabéis que me encanta encontrar y aplicar esas pequeñas cosas simples y sencillas que hacen grandes diferencias en la vida de las personas que quieren mejorar su bienestar personal. Aquí te cuento mi secreto de hoy: puedes utilizar cuando estés sentada en el inodoro un taburete de unos 30 cm para poner los pies, así favoreces la postura que hemos comentado. Es una solución muy sencilla, barata y efectiva. El taburete puede ser de diseño si quieres, a juego con las baldosas, las toallas o el tipo de mueble que tengas en tu cuarto de baño. Va a ser, a partir de hoy, una pieza imprescindible en tu



vida, para tu salud intestinal, así que espero que sea bien bonito porque lo vas a utilizar varias veces al día, en el mejor de los casos. Otras cosas a tener en cuenta para tener un buen tránsito intestinal sería no ducharte antes de defecar, no bloquear nunca la respiración, masajear el vientre con la mano en el sentido de las agujas del reloj. Y en el caso de tener dificultades en la evacuación, sube los brazos, alarga el espinazo y la nuca y respira con amplitud. Siéntete libre. Verás que saludable es "defecar con estilo"... ¡y además es gratis! Ya me contarás.

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