

## EL LENGUAJE DEL CUERPO

**En este artículo**

**Músculos como rocas**

**Ágiles de adentro hacia afuera**

**Técnicas de reeducación funcional**

**Ejercicios para hacer en casa**

*Reflejo de la actitud frente a la vida, la postura física es inseparable de la postura psíquica. La manera de caminar, la forma de pararse, los movimientos y la expresión corporal pueden decir mucho de una persona. Sin duda, recuperar la agilidad y la armonía en el andar va mucho más allá de exigirle a nuestra espalda que se enderece de manera obediente. El secreto, dicen los que saben, está en modificar la actitud cuerpo-mente.*

- “¡Derecho!”, le dice la madre al hijo. El niño intenta y, cuando se distrae con las figuritas, vuelve a su postura habitual. ¿Por qué será que al niño le gusta estar torcido? ¿Quiere desobedecer a su madre o bien su cuerpo le desobedece?

“La postura es una expresión universal que tenemos todos frente al mundo; es decir, nuestra expresión del Ser, la respuesta ante un estímulo continuo permanente de la gravedad. Nuestro aparato locomotor está compuesto por músculos, tendones, articulaciones, huesos y nervios que son nuestros materiales. La cultura, nuestro medio, nuestras emociones son los escultores de la postura bípeda”, reflexiona la licenciada Andrea Chejter, kinesióloga, fisiatra y trabajadora corporal argentina.

“La bipedestación es una gran conquista para el hombre, le ha permitido tener las manos libres para *hacer* y así desarrollar su inteligencia. Pero esta conquista tiene su precio, con ella comienzan los problemas posturales”, continúa la licenciada Nora Lechman, también kinesióloga del Centro de Kinesiología en Buenos Aires.

La especialista explica que existe una postura ideal inalcanzable en la que hay una conservación de las curvas fisiológicas (cervical, dorsal y lumbar), una correcta alineación de la cabeza con la pelvis, y una armonía entre los miembros superiores e inferiores. “Sin embargo, nadie tiene la postura ideal, pero sí puede acercarse a ella con trabajo corporal”, señala Lechman.

Todo aquello que se aleje del ideal es una alteración que puede ser leve, moderada o grave, independientemente de los síntomas que conlleve. Malas posturas leves, como la típica del oficinista que es la rectificación de la columna cervical -es decir, el cuello pierde su curvatura natural-, puede traer trastornos muy molestos como dolor de cabeza, mareos, cansancio.

### **Músculos como rocas**

“Cada vez nuestros movimientos son mas cortos, reducidos y repetitivos, y la silla nuestro mayor amigo, casi todas nuestras actividades se realizan en posición sentada. Si observamos al hombre primitivo vemos que desarrollaba distintas actividades para procurarse vivir, tenía un repertorio de movimientos amplios, múltiples”, reseña la kinesióloga Chejter para referirse al auge de las malas posturas.

Los factores hereditarios, los malos hábitos en la vida diaria, el calzado inadecuado, alteraciones visuales y/o auditivas, llevar continuamente pesos excesivos, determinados puestos de trabajo, posiciones inadecuadas de pie y sentado, el stress, las tensiones emocionales, son otras causas de mala postura.

“El esquema corporal está asegurado por los músculos posturales o estáticos que representan las dos terceras partes de la musculatura total. Son principalmente los músculos posteriores, de la espalda y piernas. Cuando estos músculos se enferman no se debilitan, por

el contrario, se ponen rígidos, hipertónicos, y se retraen (se acortan), provocando malas posturas”, detalla la kinesióloga Lechman.

“Los músculos actúan en cadena, no aisladamente, por eso una reeducación postural debe involucrar tanto la cadena anterior como la posterior del cuerpo. Tanto los músculos estáticos puros a los cuales hay que estirar, como los dinámicos puros (abdomen y cuádriceps) que deben fortalecerse”, prosigue la kinesióloga.

### **Ágiles de adentro hacia afuera**

Debido a que las malas posturas, en su mayoría, salvo que existan problemas óseos u otras anormalidades físicas, se deben a un acortamiento muscular, las kinesiólogas no recomiendan el uso de pesas, estar mucho tiempo sentados ni en la misma posición.

En cambio, son aconsejables los deportes como la natación, el atletismo, el vóley donde se involucran todas las partes del cuerpo. Los deportes asimétricos como el golf, el tenis, no serían recomendables para niños en edad de desarrollo.

Las posturas rígidas, de tensión constante, de ensimismamiento, favorecen los procesos de osteoporosis, los problemas cardiovasculares, el envejecimiento precoz.. En cambio si la actitud es de apertura, la circulación, la respiración, las funciones del organismo son mejores. Por este motivo, las profesionales recomiendan actividades de elongación, respiración y de apertura de los músculos, articulaciones y tendones.

“La danza hace reír la cintura. Lo importante es recobrar la soltura, divertirse. Un cuerpo feliz tiene una postura armoniosa”, afirma la kinesióloga Esther Ofman, para quien el aspecto psíquico y corporal son inseparables y por lo tanto deben trabajarse conjuntamente.

“Las emociones juegan un papel fundamental. En una situación angustiante y tensa, nuestra postura será cerrada, encorvada. En cambio, una situación alegre, distendida, placentera, nos abrirá el pecho. Expresamos continuamente nuestro estado de ánimo a través del cuerpo. El cuerpo muchas veces contradice lo que verbalmente estamos contando”, completa la licenciada Andrea Chejter.

Otro factor importante son las posturas que se sostienen a través del tiempo por el puesto de trabajo. Todo esto contribuye a que las partes blandas se retraigan y entonces se ubican en una situación cómoda que no concuerda con la función original, perdiendo elasticidad.

### **Técnicas de reeducación funcional**

“El primer paso en la reeducación es *darse cuenta*. Sin ese registro no hay cambios. Luego, es trabajar sobre el equilibrio de la musculatura, relajar y elongar las zonas tensas y fortalecer las débiles, y tener en cuenta todas las estructuras desde los pies a la cabeza; es decir, una mirada global. Pues para evitar dolor el cuerpo hará cualquier trampa, se encorvará o compensará desde otro lugar”, explica la kinesióloga-fisiatra Chejter.

La especialista describe las distintas técnicas disponibles para realizar reeducación postural: Terapias manuales: son maniobras que realiza el kinesiólogo pasivamente, tratando de normalizar la articulación /es involucrada. (masajes, maniobras osteopáticas).

Reeducación postural manual: su creadora es Françoise Mezieres. Se trata de posturas de estiramiento muscular activo dirigidas a elongar en conjunto y al mismo tiempo, los músculos antigravitatorios, rotadores e inspiradores con el objetivo de ascender desde el síntoma hasta la causa, recuperar la buena forma morfológica y en consecuencia restituir la función.

Gimnasia consciente: es un sistema de ejercicios que se procesan por el sistema consciente tratando de dar cuenta sobre el movimiento para poder vivenciarlo y evitar que se realice de manera mecánica. Sólo así se logra modificar el mal hábito.

Eutonía: su creadora es Gerda Alexander. El término significa buen tono muscular. En nuestros movimientos cotidianos malgastamos una cantidad de energía considerable utilizando una serie de músculos inútiles, esto deriva en una fatiga física y psíquica. Los objetivos de este método son: tomar consciencia de la forma de actuar, percibir las tensiones de las acciones, aprender sistemáticamente la libertad y economía del movimiento. Uno de los recursos son las posiciones de control que permiten evaluar el grado de movilidad articular que depende de las partes blandas.

Técnica de Klapp: son ejercicios basados en la cuadrupedia. Inspirado en los animales cuadrúpedos que no poseen alteraciones de columna .

Técnicas de elongación: buscan el estiramiento muscular, respetando en principio las posibilidades de cada persona. Sin forzar para no obtener un efecto rebote.

Técnicas de Matias Alexander: su método propone eliminar las tensiones que parasitan la respuesta antigravitatoria. Analiza las diversas contracturas que se dan en tres instancias básicas: el pasaje de posición sentado a la posición de pie; el inicio de la marcha y el ascenso de escaleras.

Técnica Feldenkrais: prepara el cuerpo para lo que su creador denominó "integración funcional", que sirve para ampliar y afinar el control general que tenemos sobre nuestros músculos. La fuerza y la fatiga no aportan nada a la calidad del movimiento.

"Desde mi mirada todas las técnicas son válidas y lo importante es integrarlas, combinarlas, y poder adaptarlas al servicio de la persona y sus necesidades. SIEMPRE SE PUEDE MODIFICAR, SEA UN NIÑO O UN ADULTO. Muchas veces llegan personas grandes diciendo "y yo soy así", como una condena sin posibilidad de cambio, pero siempre se puede modificar, basta con darse permiso", concluye Chejter

### **Ejercicios para hacer en casa**

La trabajadora corporal Andrea Chejter describe ejercicios fáciles de hacer que ayudan a mantener la vitalidad y flexibilidad cuerpo-mente:

La pausa de un minuto: estiramiento de hombros.

Con los brazos rectos y colocados a la espalda, tómese una muñeca con la otra mano y estire ambos brazos lentamente hacia atrás, separándolos de la columna al máximo posible mientras le resulte cómodo.

Aguante así unos segundos. Relájese.

Cambie de mano y repita. No arquee el cuello.

La pausa de un minuto, flexiones en posición de pie

Póngase de pie delante del marco de una puerta, tomando distancia con el brazo.

Con las manos sobre el marco de la puerta, a la altura de los hombros, inclínese hacia delante, con el mentón hacia adentro, hasta que sienta que el pecho se estira lo suficiente.

Mantenga la posición mientras cuenta lentamente hasta cinco.

Vuelva a la posición inicial.

Repita dos veces.

Repita el ejercicio levantando y bajando los brazos..

Postura erguida

De pie junto a una pared, con los pies a pocos centímetros de ella.

Flexione las rodillas.

Coloque la parte baja de la espalda contra la pared hasta que sienta que la toca.

Manteniendo el nivel del mentón eche la cabeza hacia atrás lo máximo posible. Permanezca en esta posición mientras cuenta hasta cinco. Relájese.

Repita cinco veces.

Levantamiento

Coloque un peso de uno o dos kilos encima de la cabeza. Una bolsa de harina o de azúcar le servirán.

Siéntese o quédese de pie, erguido, con el cuello bien alineado y el mentón hacia dentro.

Intente estirar el cuello tirando la cabeza hacia arriba, contra el peso, en dirección al cielorraso.

Mantenga los hombros hacia abajo.

Repita cinco veces.

Estiramiento protector de la espalda y los músculos posteriores del muslo.

Sentado en el piso, flexione una pierna y estire completamente la otra.

Inclínese e intente tocar los dedos de la pierna extendida.

Mantenga la posición mientras cuenta lentamente hasta veinte. Relájese. Repita otra vez.

Cambie de pierna y reitere el procedimiento. Recuerde: tensar la rodilla de la pierna extendida le permitirá estirarse un poco más.

Estiramiento de la cadera

Tiéndase de espaldas, con la región lumbar apretada contra el piso.

Mantenga una pierna extendida y lleve la otra hasta el pecho, flexionándola a la altura de la rodilla y sujetándola por debajo de ésta.

Permanezca en esta posición mientras cuenta lentamente hasta cinco. Afloje. Repita una vez más. Reitere el ejercicio cambiando de pierna.