

LA BUENA POSTURA

El sistema nervioso y la estructura ósea se desarrollan juntos bajo la influencia de la gravedad, en forma tal que el esqueleto es capaz de sostener el cuerpo con el mínimo gasto energético y dejando que los músculos cumplan su principal función, la función del movimiento.

Cuando la postura es deficiente, los músculos gastan innecesariamente energía trabajando de forma excesiva, haciendo parte de la tarea propia del esqueleto, lo que nos conduce a estados de tensión permanente que producen contracturas, retracciones, dolores y una acción inadecuada de la persona disminuyendo el rendimiento.

Se puede considerar el movimiento como un parámetro observable que nos abre un amplio espacio de comunicación con nuestro sistema nervioso y nos muestra una vía, que basada en un trabajo experiencial a través del cuerpo y de desarrollar la autoconciencia y el autoconocimiento de la propia manera de actuar, podemos usar para crear nuevos recursos y opciones que van a mejorar la postura y los movimientos.

Mejorar el cuerpo y su capacidad para actuar aumenta la calidad de vida y el rendimiento personal en todos sus ámbitos.

ASPECTOS DINÁMICOS DE LA POSTURA

En la medida en que se considere que las posturas de estar de pie y sentado son estáticas, resultará difícil describirlas en una forma que pueda conducir a mejorarlas. Debemos considerar su ASPECTO DINÁMICO.

Desde este punto de vista, ***toda postura estable consiste en una serie de posiciones que configuran un movimiento. Esa posición estable no necesita energía para mantenerse.***

El ejemplo de un péndulo: al trasladarse de un lado a otro pasa por la posición de estabilidad en el momento en que alcanza su máxima velocidad. Cuando se encuentra en estado estable (no necesita energía para mantenerse), en el punto medio de su recorrido, se queda allí hasta que se le aplica alguna fuerza exterior.

Al caminar, erguirse o sentarse, el cuerpo humano pasa necesariamente, de vez en cuando, por la posición vertical estable que no necesita energía. Cuando los movimientos no se adecuan perfectamente a la gravedad, el paso del cuerpo por la posición estable no se define claramente y los músculos siguen haciendo trabajo innecesario, por tanto, gastando energía.

En el estado estable sólo hace falta un mínimo de energía para iniciar un movimiento y, en consecuencia, no hace falta ninguna para mantenerse en reposo.

¿CONTROL AUTOMÁTICO? ¿CONTROL VOLUNTARIO?

Aunque el control voluntario puede presentarse en cualquier momento que se desee, en circunstancias de tipo corriente asume el mando el control automático. Cuando lo que se necesita es una reacción rápida, como en el instante de caer al suelo o cuando la vida está súbitamente en peligro, el sistema automático hace todo lo necesario antes de que nos demos cuenta de lo que sucede.

El sentido kinestésico de nuestros músculos nos hace saber si nos encontramos en posición estable. Si el control que se ejerce sobre los músculos pertenece al sistema voluntario, nos hallamos en la posición estable; si pasa al sistema automático y el control voluntario se suspende un instante, la posición ha dejado de ser estable.

Así se puede decir, que cualquier postura es en sí misma aceptable mientras no contravenga la ley de la naturaleza según la cual la estructura del esqueleto debe contrarrestar la tracción de la gravedad, dejando los músculos en libertad de movimiento.

El sistema nervioso y la estructura ósea se desarrollan juntos bajo la influencia de la gravedad, en forma tal que el esqueleto es capaz de sostener el cuerpo sin gastar energía pese a dicha tracción. Si los músculos tienen que cumplir la tarea del esqueleto, no sólo gastan innecesariamente energía sino que además, se ven impedidos de cumplir su principal función, que es la de modificar la posición del cuerpo, es decir, la del movimiento.

Cuando la postura es deficiente, los músculos están haciendo parte de la tarea propia de los huesos. Para mejorar la postura es preciso descubrir qué ha deformado la reacción del sistema nervioso a la gravedad.

ISABEL TRINIDAD

"outlines of movement"

