

LA POSTURA

La postura revela nuestra herencia social y la suma de hábitos físicos y mentales - Eric Franklin

Estar todo el día mal sentado o en posiciones perniciosas hace que nuestro cuerpo se acostumbre a las posturas que adopta. De esta manera, el sistema nervioso toma la longitud o colocación a la que se habitúa y prefiere mantenerla porque es lo más normal para él. Los malos hábitos posturales, aunque sean malos, siguen siendo más efectivos que los nuevos hábitos buenos que todavía uno no domina; por eso es tan difícil cambiar determinadas posturas y movimientos.

La mala postura hace que los músculos y ligamentos trabajen en exceso para mantener erguido el cuerpo durante el día. En realidad esta tarea de soporte tendrían que hacerla los huesos, que mantienen el peso con más eficacia, menos esfuerzo y desgaste. Con el tiempo los músculos, ligamentos y cartílagos empiezan a sufrir la incorrecta distribución del peso y caen presos de lesiones, contracturas y procesos degenerativos.

Debido a la gravedad, toda la materia va naturalmente hacia abajo. El peso humano no es una excepción, el único momento en que se opone a esta regla es cuando está duro. Tensarse y sostenerse en contra de la gravedad sólo sirve para gastar energía demás, que con el tiempo producirá fatiga y hará muy difícil mantener una buena alineación.

El trabajo de posturas estáticas busca unificar la mente con el cuerpo, condición que los humanos perdemos con el paso de los años. El estado natural de un niño es estar unificado, por ejemplo cuando expresa sus emociones lo hace con todo el cuerpo. El adulto en cambio puede disociar sus estados de ánimo en relación con sus movimientos y llorar o reírse sin producir movimiento alguno.

Moshe Feldenkrais citó: será correcta cualquier postura que anule el efecto de la gravedad.

La teoría interna

El estrés produce contracciones indiscriminadas, modificando así la inhibición de los músculos que deberían relajarse para generar un movimiento determinado. La persona que está entrenada en algún arte corporal ha aprendido patrones de contracción e inhibición muscular simultáneas, que la condicionan a producir ciertas acciones con facilidad y maestría. Esta inhibición recíproca (cuando un músculo se tensa el otro se relaja) permite movimientos más naturales y con menos esfuerzo.

Al eliminar la tensión excesiva se reducen los impulsos irrelevantes para la acción

En la actualidad está muy de moda el concepto de relajación, esto es bueno y ha hecho tomar conciencia a mucha gente acerca de la importancia de no ser tan rígidos. Pero no hay que descuidar el fortalecimiento de los distintos segmentos del cuerpo en detrimento de la tan ansiada relajación. Los problemas posturales no sólo vienen de la rigidez, sino también de la falta de fuerza. A veces unos hombros tensos pueden ser por falta de tono muscular en alguna parte del torso, debido a esto los músculos del hombro se tensan para sostener lo que la otra parte del cuerpo no sostiene.

Marcialmente hablando, el beneficio que dan las posturas estáticas es conseguir estar cómodo y relajado en una posición poderosa. Lograr recordar esa sensación simultánea de poder y comodidad, y hacerla propia en todas las situaciones diarias, nos dará una herramienta excelente tanto para nuestros movimientos cotidianos, como para nuestras acciones marciales.

Debemos lograr estar cómodos y relajados en una postura de poder

PROPIOCEPCION Y SENSIBILIDAD

La propiocepción es el sistema por el cual el individuo percibe la posición de los diferentes segmentos corporales. Las células receptoras son las terminaciones nerviosas ubicadas en los músculos, tendones y articulaciones. Los propioceptores existen con el único propósito de informar qué es lo que está en movimiento. Cuando se practica posturas estáticas el movimiento es mínimo o casi nulo, entonces los sensores se agudizan y detectan variaciones milimétricas. Mediante los ejercicios el cuerpo y la mente se entrenan hasta hacerse más sensibles a los pequeños movimientos.

Al trabajar totalmente quietos se desarrolla más sensibilidad, que nos permitirá poder tomar conciencia sobre todo nuestro cuerpo y sentir mejor los cambios de presión o velocidad que se ejercen sobre él. Este tipo de condición es fundamental no sólo para mejorar las Artes Marciales que implican estar en contacto con el rival (Judo, Ju Jitsu, Aikido, Tai Chi, Lucha, etcétera) para percibir sus movimientos, sino también para localizar cualquier tipo de problema o desajuste dentro de nuestro cuerpo.

Atesorar la sensación de quietud también servirá para luego trasladarla a la práctica de Tai Chi Chuan o de otras artes. El entrenamiento superior de las posturas estáticas reside en poder encontrar la quietud dentro del movimiento.

LA VISUALIZACION

El cuerpo influencia a los pensamientos así como los pensamientos influyen al cuerpo. Esto puede ser un arma de doble filo porque si bien podemos mejorar el cuerpo mediante el trabajo mental o nuestra mente a través del trabajo corporal, también podemos hacer todo lo contrario y caer en un círculo vicioso del que será muy difícil salir.

Estudios han demostrado que pensar en determinado movimiento sin moverse, igualmente activa las neuronas asociadas a ese movimiento. Con este parámetro nos damos cuenta de que el trabajo mental es un factor vital en el desarrollo de una acción.

Cuando uno logra enlazar en la práctica una imagen o una sensación a un movimiento bien realizado, después sólo restará recrear esa

