

POSTURA NATURAL

Cuando nuestros cuerpos vuelven a su alineación natural, dejamos ir síntomas físicos, junto a una sorprendente cantidad de tensiones y angustias mentales y emocionales.



Nuestros cuerpos han sido diseñados para sentarse, estar en pie, moverse y dormir en una adecuada alineación del esqueleto. Desafortunadamente, debido a adaptaciones culturales modernas, muchos de nosotros perdemos esa alineación durante nuestra infancia. Este hecho puede conducir a una serie de síntomas físicos, que van del dolor de espalda al estreñimiento.

¿Por qué una correcta alineación del esqueleto –lo que yo llamo *postura natural*- es mucho más importante de lo que pensábamos?

Nuestro cuerpo físico es una tercera parte, exactamente igual que las otras, de la tríada *cuerpo/mente/espíritu*, que están regidas por leyes naturales inmutables (igual que la Ley de Atracción). Estas leyes naturales juegan un papel esencial para nuestra completa salud y felicidad, y esas leyes se aplican a todo lo que hay en nuestro mundo, incluido el diseño de todas las especies.

De hecho, esas leyes naturales inmutables explican cómo algunas mujeres en el mundo, incluyendo las que se muestran en la imagen*, son capaces de cargar pesos enormes en sus cabezas mientras se deslizan como si pasearan relajadamente. Esas mujeres son de la misma especie que el resto de nosotros: ellas nos demuestran no sólo lo que es posible, sino lo que se puede hacer sin esfuerzo cuando habituamos nuestros cuerpos a su diseño natural. Cuando tu y yo volvemos a la misma alineación estructural natural que esas mujeres, también somos capaces de movernos por el mundo más fácilmente.

Y, sin embargo, los beneficios de la postura natural se extienden mucho más allá de la fuerza sin esfuerzo. Mucha gente, incluida yo, ha descubierto que una correcta alineación del esqueleto permite resolver otros problemas de salud como por arte de magia. Esto sucede porque una profunda desalineación estructural no solamente puede causar evidentes aflicciones físicas como dolor de espalda o de cuello, también afecta a la correcta respiración, circulación de la sangre, digestión, evacuación y funciones del sistema nervioso, lo cual puede conducir a una ruptura en el <<flujo>> natural de la óptima salud corporal.

LOS BEBÉS ENCUENTRAN NATURALMENTE LA ALINEACIÓN

Los bebés llegan al mundo como la conciencia pura, receptores de innumerables sonidos, formas, colores, luces, sombras, movimientos y sensaciones que los envuelven. Habitan mentes que aún no son conscientes de sí mismas, temerosas o capaces de juzgar.

Como bebés desarrollan conexiones entre físicas/cerebrales, empezando a construir a partir de movimientos naturales repetidos y cascadas de nuevas percepciones, que sientan las bases para el desarrollo del lenguaje, habilidades motoras y la integración de la información sensorial, lo cual contribuye a hacer emerger el sentido de identidad de sí mismos.

A través de gran cantidad de experiencias de “vientre a tierra” en sus primeros meses de vida, los bebés empiezan a desarrollar un fuerte núcleo de estabilidad. Este núcleo está formado por músculos profundos del torso que se estimulan y desarrollan cuando los bebés <<empujan>> contra la Tierra. Este intercambio con el “sustrato de nuestro ser” es clave para iniciarse en el movimiento natural y, si se les permite desarrollarse de manera natural, les proveerá para toda la vida de un soporte sólido para una columna vertebral erguida.

Esos músculos posturales continúan desarrollándose mientras los bebés aprenden por sí mismos a rodar una y otra vez, a sentarse sobre una pelvis perfectamente anclada, a gatear eficientemente, y finalmente a ponerse en pie de manera sólida sobre las dos piernas que funcionan como pilares verticales de soporte. Por el momento, los bebés se han graduado en su primera infancia, han cumplido su misión evolutiva de hacerse verticales, ligados a su lugar por este núcleo de estabilidad.

Mientras imaginan cómo mantenerse en pie y caminar con una pesada bola por cabeza balanceándose al final de su columna vertebral, los bebés encuentran un eje vertical de gravedad consigo mismos –un eje alrededor del cual su esqueleto, de manera precisa y exquisita, se alinea.

Observa un bebé moverse y verás que casi todos los movimientos se dan en las articulaciones primarias –tobillos, caderas, rodillas y hombros- con poca, si alguna, torsión o flexión extraña en la columna. Como es el diseño natural humano para un movimiento eficiente, flexible y relajado.



El esqueleto humano sirve como estructura de soporte para el cuerpo de la misma manera que los montantes de la pared sirven de soporte para una casa. Los topos amarillos marcan las articulaciones que soportan el peso –tobillos, rodillas, caderas y hombros– que deberíamos alinear sobre el eje vertical de gravedad, o la plomada, definida por leyes físicas naturales.

PERDIENDO LO QUE VINO DE FORMA NATURAL

Los bebés sanos son gurús en cómo vivir de manera sólida en cuerpos cómodos y relajados. Cuando experimentan momentos de aflicción física y emocional, se recuperan rápidamente; vuelven a un fácil equilibrio base, libre de tensiones excesivas en sus músculos o su mente.

Este cómodo estado es posible porque, de forma natural, los niños en proceso de desarrollo habitúan sus cuerpos a una simple interacción entre huesos alineados, que proporciona un soporte estructural subyacente, y músculos relajados, libres para ejercer su trabajo primario de hacer mover los huesos.

En contraste, cuando nuestros huesos no están alineados, nuestros músculos deben compensarlo –lo que significa que deben luchar para hacer mover el cuerpo con tensión, como es el caso de muchos adultos hoy en día.

Las fotografías de cuando yo era bebé revelan que yo también habitaba mi cuerpo con la misma alineación. Pero con el paso del tiempo, cuando tenía 11 años, las fotos muestran que adquirí hábitos de postura innaturales que me hacían parecer <<desplomada>>. Perdí el soporte de un núcleo sólido y una pelvis alineada, ingredientes esenciales para una columna vertebral naturalmente alargada sobre la que la cabeza pueda estar en equilibrio con delicadeza, sin tensión.

Quizá mi postura encorvada era el resultado de patrones familiares que fueron mi modelo, o quizá me caí por las escaleras o de la bicicleta. Puede que desarrollara posturas de protección emocional o me encorvara para parecer más bajita, ya que, en ese momento era la chica más alta de sexto de primaria.

Hay muchas razones por las que, particularmente en los Estados Unidos y otros países tecnológicamente avanzados, la caída de la postura se ha convertido en una epidemia que se desarrolla cada vez a edades más tempranas. Entre ellas, los bebés hoy en día pasan mucho menos tiempo tumbados boca abajo, y en cambio dedican la mayor parte de sus horas de caminar o dormir a estar tumbados sobre su espalda en una posición semi-reclinada en cochecitos, el asiento del coche, portadores, columpios y otros dispositivos.

Desafortunadamente, estos dispositivos son causa de que la pelvis se meta hacia debajo de la misma manera que un *perro triste* pone su cola entre las piernas. Esta inclinación posterior de la pelvis interrumpe la posición del hueso sacro, en el que la columna vertebral se asienta, causando que se encorve y haya un *cortocircuito* en el desarrollo del núcleo. Muchos de los padres de hoy no se dan cuenta de que están entrenándolos involuntariamente en una postura muy pobre para sus cuerpos infantiles situándolos por horas en posiciones que les desempoderan físicamente y que pueden tener implicaciones para la salud durante toda su vida.

De hecho, la pelvis es el soporte fundamental para todo lo que hay sobre ella. Tener una pelvis alineada es un elemento clave en determinar si disfrutaremos de un movimiento fácil y sencillo, fuerza auténtica, libres de tensión y dolor, y todos los beneficios que al lo largo de la vida nos proporcionarán vitalidad duradera.

Prueba esto por ti mismo: “baja la cola” como lo haría un *perro triste* y date cuenta de cómo tu columna deja gira y la parte delantera de tu cuerpo se encorva.

Sin una pelvis sólida y alineada como base, la columna no puede funcionar como el tronco de un árbol. *Bajar la cola* rompe la dinámica del cuerpo de conexión con la Tierra: la columna deja de ser capaz de funcionar como conducto para el intercambio de energía entre nosotros y la Tierra.

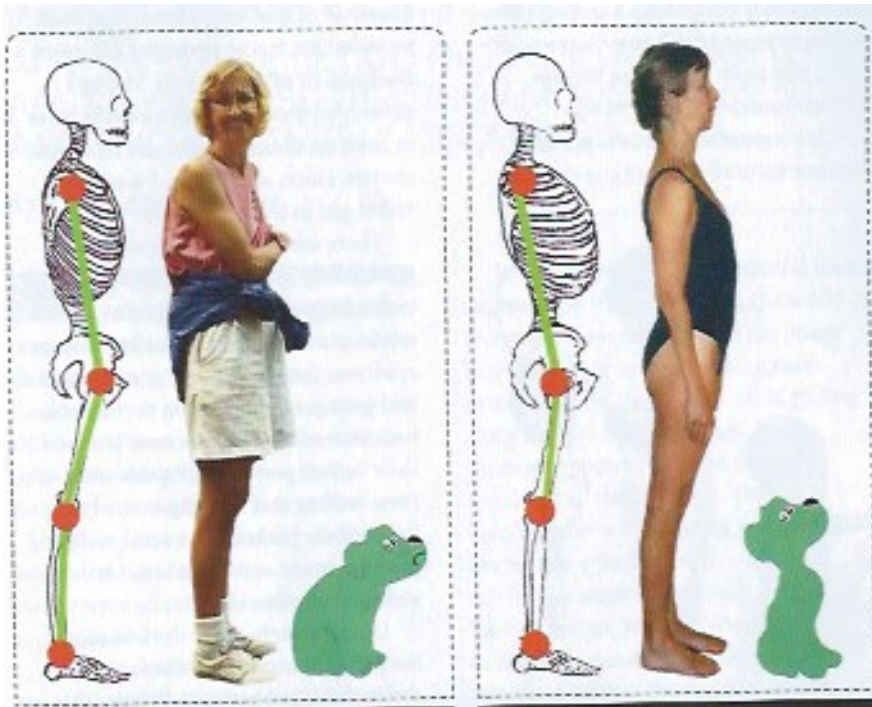
POSTURA Y EMOCIONES

Con 66 años soy capaz de mirar atrás hacia periodos de mi vida en los que mi postura física reflejaba las fases psicológicas y emocionales que estaba pasando.

En la adolescencia ya había adoptado casi por completo la postura del *perro triste*. Bajaba mi trasero, doblaba ligeramente las rodillas, encorbaba mi pecho y dejaba caer la cabeza hacia atrás. En el proceso, entrenaba los músculos en alargamientos o acortamientos innaturales, así que esa devino mi postura por defecto.

Estoy segura que esa falta de estabilidad sólo sirvió para reforzar los profundos sentimientos de angustia que sentía como adolescente, cuando todo lo que quería era llamar la atención lo mínimo posible –o, a poder ser, desaparecer completamente.

Como muchos jóvenes, estaba terriblemente molesta con mis sentimientos de inadecuación e indignidad, y estaba convencida que era dolorosamente poco atractiva. Ahora puedo entender cómo esas creencias afectaban mis experiencias. Cómo me sentía sobre mí misma y cómo habitaba mi cuerpo parecen haber estado estrechamente relacionadas desde temprana edad.



La primera foto, que me hice a los 33 años, captura la postura de “perro triste”. Un perro triste mete su cola entre las piernas. Además, doblaba levemente las piernas, dejaba caer el pecho hacia adelante y la cabeza hacia atrás.

Después de años practicando yoga, una postura sobrecorrecta me convirtió en un “perro tenso”, con la cola escondida, el ombligo hacia adentro, el pecho levantado y los hombros atrás.

Los actores experimentados entienden esto. Emplean detalles sutiles de la alineación del esqueleto y la postura para crear personajes que temporalmente habitan en sus cuerpos. Cuando interpretan a alguien que es arrogante, que mira por encima del hombro a la gente y tiene una actitud condescendiente, es probable que un actor levante su barbilla (requerimiento para mirar a alguien por encima del hombro), empuje sus hombros hacia atrás y mantenga su pecho bien alto con cantidad de tensión.

Cuando practicaba yoga, a veces ponía atención en trabajar conscientemente en abrir mi corazón levantando el pecho y empujando el chakra del corazón por delante de mí. Si realmente atendemos cuando hacemos esto, podemos ver (y sentir) que eso no es en absoluto abrir el corazón, sino colocarnos un escudo. El chakra del corazón, en tanto que entidad energética no física, tiene propiedades tridimensionales que se relacionan con la columna vertebral. Cuando levantamos el pecho, no sólo distorsionamos la columna sino que cerramos la parte trasera del chakra del corazón.

Abrir nuestros corazones significa que estamos dispuestos a dejar el escudo y bajar la guardia. Esto puede dar miedo, porque nos suaviza y nos hace vulnerables a muchas cosas que nos pueden hacer daño, a dejar entrar a los demás, a sentir el dolor por el que hemos trabajado tan duro en protegernos, a menudo desde nuestra más tierna infancia.

Encontrar el soporte físico natural que existe en nosotros como una arquitectura constantemente apuntalada nos da poder, nos provee de profunda fuerza en los huesos que nos hace sentir suficientemente seguros para confiar en nosotros mismos, incluso en tiempos difíciles.

Aunque es importante no hacer generalizaciones sobre características de la personalidad que tienen relación con la postura, es muy probable que nos veamos diferentes cuando estamos deprimidos a cuando estamos emocionados y de buen humor. Y está hay el camino intermedio de ecuanimidad –ni muy arriba ni muy abajo, sino centrado – donde los huesos están alineados y la energía está calmada.

Una fotografía mía de 1981, cuando tenía 33 años, me revela con la misma postura de *perro triste*. Por suerte era madre de niños pequeños, y estaba bastante más contenta de lo que mi postura sugería, pero seguía muchas veces plagada de sentimientos de insuficiencia, y experimentaba montones de problemas físicos en ese tiempo. Tenía dolores de cabeza frecuentes y tensión en la mandíbula, y TMJ (disfunciones en la articulación de la temporomandíbula, por sus siglas en inglés*). Dejaba caer mi espalda normalmente, tenía luchas con mi digestión, como hinchazón o estreñimiento, y rogaba a mi marido casi cada día para que me hiciera masajes en mis hombros crónicamente contracturados.

EL EJERCICIO PUEDE INCREMENTAR LOS PROBLEMAS

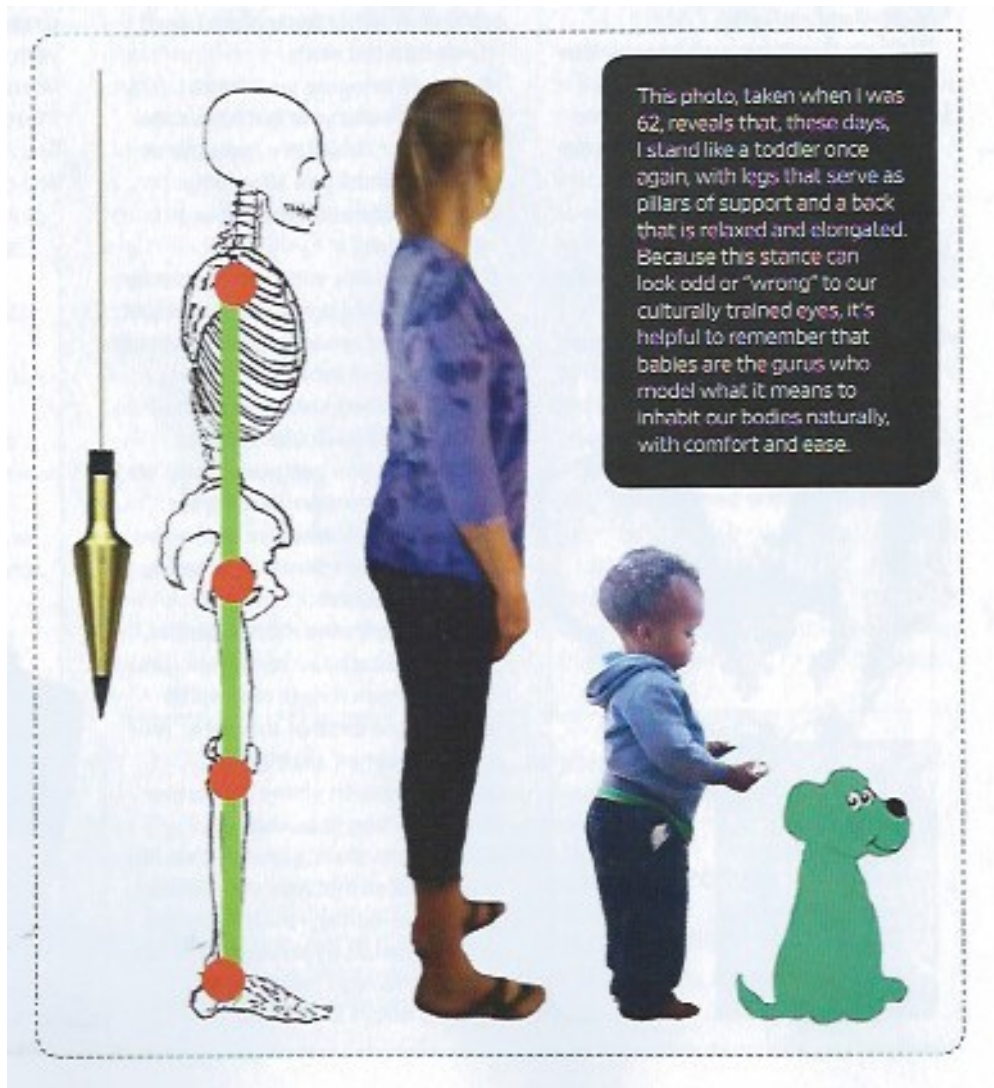
Casi al tiempo que me hice esa foto con postura de *perro triste* en 1981, empecé a practicar regularmente ejercicio. Junto con otras mujeres, me reunía en el local del YWCA y saltaba al ritmo de la música, haciendo lo que llamábamos “aerobic”. Disfrutaba de cómo me sentía al moverme, junto con el incremento de estamina. Aunque a menudo después me sentía dolorida, en aquel entonces creía en la filosofía del “sin dolor no hay resultados”, así que continué moviéndome de esa manera, debido a que mi falta de alineación servía para afianzar hábitos pobres de movimiento, junto con la compresión de mi columna vertebral y articulaciones.

A mitad de los 80 me introduje en el yoga y finalmente comencé a sentir bastante alivio de la tensión y los dolores que llevaba conmigo a todas partes. Me sentía más fuerte que nunca y gané flexibilidad. Lo mejor de todo, empecé a “estar de pie recta”. En poco tiempo me certifiqué como maestra de yoga. Poco después abrí mis propios estudios de yoga en dos localizaciones, donde continué impartiendo clases por muchos años.

Durante esos años estudié con gran número de conocidos maestros de yoga y, por lo que puedo recordar, todos me enseñaron que debía “esconder la cola, absorber el vientre, levantar el pecho y tirar los hombros hacia atrás”. Parecía funcionar bien mientras ejercitara cada día. Si dejaba de practicar algún día por algún motivo, los mismos familiares dolores volvían inmediatamente.

Más tarde me di cuenta que había reemplazado mi postura de *perro triste* por una sobre corregida que me convertía en un *perro tenso*, lo que traía consigo tensión permanente.

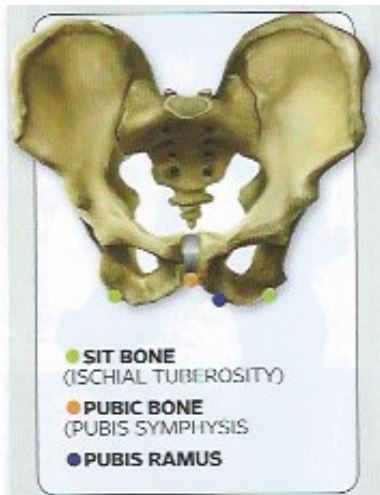
Quizá como reacción al creciente y generalizado colapso de la vida moderna, nuestra cultura ha adoptado una postura de “pecho alto, barbilla arriba” que está ligeramente aceptada como estándar de la buena postura. Esta postura no ha sido cuestionada, aunque es poco natural e insana a la larga. Requiere mucha tensión en los músculos de la espalda y el cuello y es causa de los dolores de espalda que mucha gente experimenta.



Esta foto de cuando tenía 62 años revela que esos días me mantenía en pie como un bebé de nuevo, con las piernas sirviendo de soporte y la espalda relajada y alargada. Como esta postura puede parecer rara o equivocada a ojos de nuestra cultura, ayuda recordar que los bebés son los gurús que demuestran lo que significa habitar nuestros cuerpos de manera natural, con comodidad y facilidad.

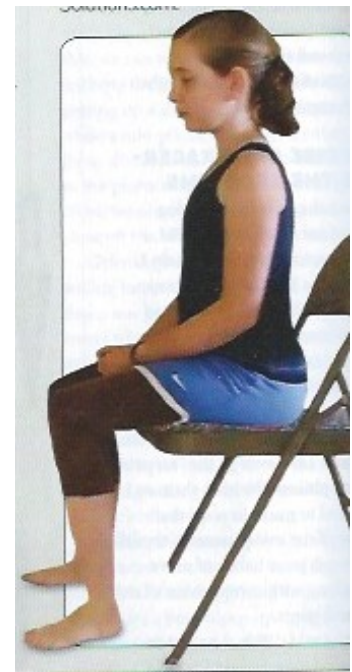
Mi vida como *perro tenso* estaba dominada por inacabables listas de cosas por hacer, montones de juicios sobre los demás, una impaciencia subyacente en muchas situaciones y la necesidad de controlar los acontecimientos y las personas que me rodeaban. Parecía que cuanto más tensión soportaba en mi cuerpo, mayor era la tensión que tenía en mi mente. Si no ejercitaba cada día, estaba inquieta y tensa. Pero después de la práctica, estaba relajada y sonreía de nuevo. Me volví adicta a la práctica para mantener controladas muchas de esas profundas tensiones –físicas, mentales y emocionales.

CÓMO SENTARSE CÓMODAMENTE EN VERTICAL CON LA PELVIS ANCLADA



Sentarse natural y relajadamente depende de una pelvis alineada como fundamento del soporte para todo lo que hay por encima de ella.

1. Empieza por sentarte en una silla con una superficie de asiento llana.
2. Sitúa tus pies de 15 a 20 centímetros alejados entre sí con las rodillas abiertas relajadamente.
3. Inclina adelante las caderas y levemente hacia la izquierda.
4. Pasa el isquion derecho sobre el que estás sentado un poco más atrás (mira la ilustración de la pelvis). Tu hueso púbico apunta hacia abajo y atrás a la vez.
5. Repite con el otro lado inclinándote hacia delante sobre las caderas y un poco hacia la derecha, entonces pasa el isquión izquierdo hacia atrás también. Asegúrate de que tu hueso púbico está anclado en el asiento.
6. Antes de llevar tu torso hacia arriba, haz girar tu espalda (sí, hazlo aunque sea lo contrario a lo que piensas que deberías hacer) y observa todo el ancho de la espalda.
7. Mantén esta anchura en tu espalda mientras subes el torso. En este punto, tus hombros deben estar levantados y hacia adelante.
8. Haz girar tu hombro izquierdo desde arriba hacia atrás (no hacia abajo). Date cuenta de que puedes poner la palma de tu mano izquierda hacia abajo sobre tu pierna rotando la parte inferior del brazo por debajo del codo sin mover tu hombro alineado.
9. Haz lo mismo con el hombro derecho.
10. Lleva tu cabeza hacia arriba manteniendo la máxima longitud y amplitud en la parte de atrás del cuello. La barbilla estará ligeramente caída.
11. Mira hacia arriba con los ojos, intentando no levantar la barbilla.
12. Inhala llenando tu espalda más que tu torso.
13. Mientras exhalas, ¡relájate! Cuando estamos aguantados por una pelvis alineada, es seguro relajarse sin más preocupaciones sobre decaer.



UN SÍMPTOMA DRAMÁTICO LLEVÓ A UNA NUEVA CARRERA

Entonces, una mañana cuando tenía 42 años, me desperté completamente sorda de un oído, a excepción de un timbre interno terriblemente intenso. Los sonidos eran un

revoltijo en una sopa caótica de ruidos aleatorios, indescritibles al cerebro que sólo sabe interpretar señales que vienen de los dos oídos.

Una exploración médica descubrió un tumor cerebral, y los doctores pronto proclamaron que no se podía hacer nada por mí. Así que busqué ayuda en la homeopatía, la medicina china, el ayurveda, la Técnica Alexander y la sanación energética, lo cual resultó un curso acelerado bastante caro en técnicas de curación alternativas.

Por suerte, con el tiempo mi cerebro descubrió la manera de descifrar los sonidos que escuchaba, y aunque ya estaba bien en cuanto a los problemas de audición, no pasaba lo mismo con mi nivel de dolor.

A pesar de que estudiar la Técnica Alexander no tuvo efectos en mi oído, abrí mi mente a la posibilidad de poder habitar mi cuerpo con más facilidad. La Técnica Alexander enseña a las personas cómo dejar de usar niveles innecesarios de tensión muscular y mental en las actividades cotidianas –y con ello, un nuevo interés nació en mí.

Empecé a estudiar con Jean Couch, fundadora del Balance Center (Centro de Equilibrio*). Jean fue durante mucho tiempo la profesora de yoga que me inició en el concepto de alineación del esqueleto que ella aprendió de Noelle Pérez, del Institute Supérieur d'Aplomb en París, Francia.

Lo que aprendí de Jean, de la misma manera que estudiando la Técnica Alexander, me permitió entender de primera mano, las profundas razones por las que algunas mujeres pequeñas son capaces de cargar grandes pesos sobre sus cabezas con facilidad, por qué el movimiento natural es relajado y fácil y por qué la flexibilidad y fuerza son cualidades innatas que no es necesario cultivar constantemente.



Posturas sentadas de “tristeza”, “tensión” y “felicidad” afectan a nuestros chakras y el flujo de energía a través del cuerpo.

ESTUDIAR Y ENSEÑAR

Esta búsqueda me llevó, cuando mis hijos ya fueron mayores, a viajar a lugares del mundo en los que las mujeres cargaban con éxito grandes pesos en sus cabezas sin desarrollar dolores de espalda, y donde personas de setenta y ochenta años, y a veces más, mantenían su flexibilidad natural, fuerza y vitalidad. Busqué a estas personas, me reuní con ellas, hablé con ellas (cuando me fue posible) y las fotografié.

También estuve meditando en Burma (Myanmar) por largo tiempo, explorando los matices más sutiles de los centros de alineación que corresponden a un estado mental de paz. Esto me dio una basta oportunidad de practicar dejando que los huesos alineados me hicieran de soporte durante estar sentada y caminar, y me sirvió para aprender sobre cómo entregarme más que resistir, cómo relajar más que aguantar tensión, y cómo sintonizar los más sutiles detalles en las sensaciones de mi cuerpo: cómo respira, cómo crea y mantiene tensiones, cómo las deja ir, cómo se siente cuando está alineado, cómo se siente cuando no lo está, y cómo este cuerpo interactúa, afecta y *es* la mente. Este acercamiento a la meditación –uno que incluía el cuerpo, más que intentar trascender su realidad encarnada y terrenal –es un camino remarcablemente transformador.

Desde entonces, he desarrollado muchas vías visualmente gráficas de trasladar esta información y he escrito libros con la esperanza de hacer accesibles los conceptos sobre alineación natural a personas de todas partes. He dado clases de alineación natural en escuelas primarias, además de ofrecer cientos de talleres y clases para adultos.

He conocido a miles de personas destacables que han aprendido que también pueden cambiar lo que sienten, y que han cosechado los beneficios de habitar sus cuerpos según su diseño natural. Muchas personas que estaban luchaban contra lo que creían que era un dolor incurable encontraron alivio usando estos métodos.

Esto demuestra que muchos de los dolores crónicos que existen hoy en día son estructurales y pueden ser corregidos aprendiendo cómo alinear el cuerpo de acuerdo a su diseño natural.



Como directora del Center for Natural Alignment y autora de Postura natural para una vida sin dolor (Natural Posture for Pain-Free Living), **Kathleen Porter** ayuda a niños y adultos a redescubrir la alineación natural del esqueleto para poder experimentar la facilidad de movimientos y liberarse del dolor (NaturalPostureSolutions.com). Kathleen también ha impartido clases en el National College of Natural Medicine, New Mexico Academy of Healing Arts y el Omega Institute.