



# El cuerpo, primer espacio del bienestar

## Introducción

*“Podríamos empezar mediante el escaneo de nuestro cuerpo... y luego preguntar: ¿Qué está sucediendo? También podríamos preguntar: ¿Qué requiere de mi atención en este momento? o ¿Qué me está pidiendo aceptación?”*

Tara Brac

La vertiginosa inmediatez en la que nos vemos envueltos en la cotidianidad, nos ha llevado a vivir de forma acelerada sin detenernos a sentir, a cuestionar o identificar qué pasa por nuestro cuerpo. Estamos viviendo momento a momento en piloto automático, sin darnos el tiempo para saber lo siguiente: ¿Estoy flexible y relajado, o bien, rígido y tenso? ¿Satisfecho o insatisfecho? ¿Sin dolor o adolorido? ¿Con sed o sin sed? ¿Respiro de manera acompasada o rápida?

Incluso en los museos, lugares en los que consideraríamos que están destinados a la pausa, a la fascinación, al asombro, a detener la vida un momento para sumergirnos por un viaje a través del tiempo; observamos personas que caminan a paso veloz, que realizan la visita cargando mochilas y bolsos pesados, que respiran agitadamente y, también, hay quienes hablan con prisa. Incluso se sientan o se paran frente a las obras de arte en una postura corporal que no favorece su bienestar. Dedicamos este tema: “El cuerpo, primer espacio del bienestar”, para ti que colaboras en museos, porque nos importa que prepares tu mente y tu cuerpo como una práctica cotidiana en la que cultives la autoobservación y que puedas contar con herramientas para generar encuentros aún más



memorables de los que ya realizas, en favor del bienestar a través del arte. Por eso hoy, haremos una pausa para observar la obra de arte más bella, misteriosa e inacabada: tu cuerpo. Prepárate para contemplar nuevas formas de habitarlo vívidamente en consciencia plena.

## Mi cuerpo mi espejo

Tenemos tres casas, nuestra primera morada es el cuerpo, la segunda nuestro hogar y la tercera nuestro planeta. Entonces llega el día en que tenemos la sensación de querer convertirnos en un buen arquitecto de nuestra anatomía, y conocer en dónde están nuestros males, cómo aprendemos a detectarlos, a prevenirlos y a tratarlos.

Una vez que tomamos responsabilidad de nuestro cuerpo, las circunstancias cambian. Es ahí, cuando comenzamos a cuestionarnos para qué sirve cada órgano, cada hueso, cada sistema, cada articulación, y queremos saber cómo funcionan, cómo se mueven y cómo nos sostienen.

Dado que este tema nos puede llevar a múltiples perspectivas, elegimos centrar la atención en la **Técnica Alexander**, la cual es “un método de reeducación, un modo de redescubrir la gracia natural del movimiento que es inherente a cada uno de nosotros, una manera de utilizar nuestra mente de una forma consciente para poder dirigir con eficacia nuestros cuerpos a fin de eliminar toda la tensión posible” (Brennan, 1992).

Frederik Matthias Alexander, el creador de esta técnica, estaba convencido de que **existe unidad de mente, cuerpo y espíritu**. Es decir, que nuestro modo de pensar puede afectar al modo en que nos sentimos y, a menudo, puede ser la causa de tensiones y enfermedades. Asimismo, nuestra postura al sentarnos, o al estar de pie, puede alterar el modo en que nos sentimos o pensamos. Lo anterior se refleja, por ejemplo, en los pacientes que sufren depresión: invariablemente están sentados con el cuerpo encogido, los hombros encorvados y el pecho hundido. Esta postura interferirá en su respiración y, a la larga, en la energía vital de su cuerpo. El salir de esta postura de abatimiento les supone un enorme esfuerzo y, por lo tanto, la mayor parte del tiempo ni siquiera se preocupan por realizar sus tareas, por muy simples que estas sean. Esto no hará más que sumarse a su sensación de depresión y, de este modo, se inicia un círculo vicioso.

### **¿Cómo es tu postura cuando estás frente a un grupo de personas facilitando un taller?**

La mayoría de nosotros estamos demasiado ocupados como para notar la tensión y, a menudo, nos coge por sorpresa el hecho de que nuestro cuerpo empiece a fallar. Si aprendemos a ser más conscientes de nosotros mismos, podremos evitar muchas enfermedades en las fases posteriores de nuestra vida. La mayor parte del tiempo pensamos en todo, menos en la postura que tenemos al estar realizando una actividad, muy pocas veces estamos en el momento presente. (Brennan, 1992).

Entonces, el primer paso es hacer una pausa para mirar, poner atención de forma muy sutil en cómo realizamos nuestras actividades cotidianas, observar cuál es nuestra postura corporal habitual al estar parados, sentados o acostados y notar cómo respiramos o caminamos (Centro Estatal de Rehabilitación Integral, s.f.).

Pero, ¿cómo funciona la técnica Alexander?

Como hemos mencionado, la técnica Alexander es un modo de realzar la consciencia tanto del cuerpo como de la mente.

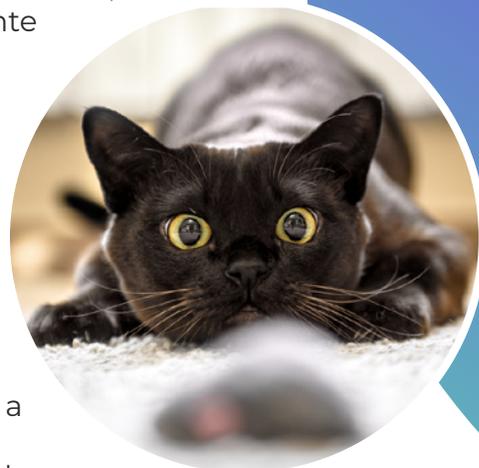
Se basa en dos principios fundamentales: inhibición y dirección.

## 1. Inhibir

Dice Alexander “Mi técnica se basa en la inhibición, la inhibición de las respuestas indeseadas a los estímulos y, por lo tanto, se trata principalmente de una técnica para desarrollar el control de la reacción humana” Alexander definía la inhibición como la moderación de la expresión directa de un instinto. Se daba cuenta de que, para llevar a cabo los cambios que deseaba, debería empezar por inhibir (o frenar) su respuesta instintiva habitual ante un determinado estímulo. (Brennan, 1992). A la capacidad de retrasar nuestras respuestas, es decir, hacer una pausa hasta que estemos adecuadamente preparados, se le denomina inhibición.

Alexander se convenció de que si era capaz de evitar hacer lo «erróneo», entonces lo «correcto» sucedería automáticamente, pero, en primer lugar, debería inhibir sus respuestas habituales. Para la mayoría de nosotros, el hábito de actuar sin pensar previamente, está profundamente arraigado y, por consiguiente, no es tan fácil esto de «dejar de hacer». Tampoco nos resulta fácil comprender de inmediato lo importante que es inhibir nuestras respuestas automáticas.

Según los principios de Alexander, se debe intentar inhibir cualquier respuesta inmediata a la toma de consciencia de tu postura corporal y aplicar un razonamiento consciente para liberar la tensión. En pocas palabras: primero inhibir, segundo dirigir. Un ejemplo de esto lo podemos ver en los gatos: siempre hacen una pausa antes de saltar sobre la mesa a fin de asimilar toda la información necesaria para realizar la acción. Detenerse y pensar sobre las acciones antes de realizarlas es a lo que le llama Alexander: INHIBICIÓN. La capacidad del gato para establecer una pausa es instintiva y constituye una función automática de su cerebro subconsciente. El hombre, por el contrario, dispone del potencial para hacer que esta habilidad esté sujeta al control consciente.



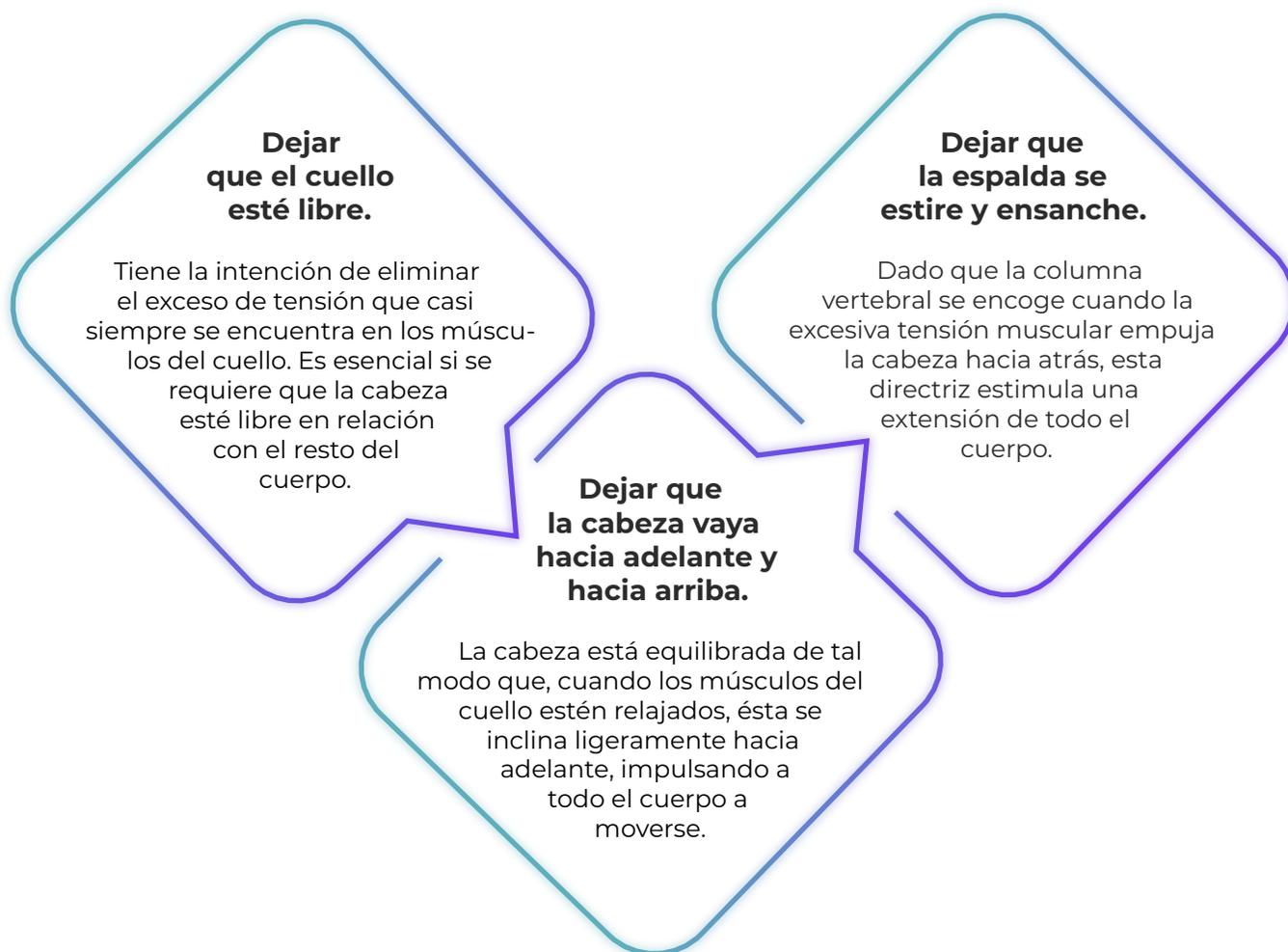
El segundo principio fundamental es la dirección:

## 2. Dirigir

Dar directrices es enviar mensajes desde el cerebro a los mecanismos corporales y guiar la energía necesaria para usar estos mecanismos.

Alexander notó que la causa principal de muchos problemas era una contracción excesiva de los músculos del cuello, la cual dificulta el control primario y provoca un desequilibrio en todo el cuerpo. Por consiguiente, el primer paso, y el más importante, es dar órdenes para garantizar una disminución de la tensión en la zona del cuello, con el fin de restaurar el funcionamiento normal del control primario. (Brennan, 1992).

Las directrices que ideó son las siguientes: (1) Dejar que el cuello esté libre, para que (2) la cabeza pueda ir hacia adelante y hacia arriba, a fin de que (3) el cuerpo pueda relajarse y estirarse.



Estas son las directrices primarias las cuales se aplican de manera general, sin embargo, existen las directrices secundarias, indicadas para ciertos estados o enfermedades. Es importante mencionar que las primarias siempre preceden a las secundarias. Ejemplos de directrices secundarias son las siguientes:

#### Cuando se está sentado

- Piensa que los huesos de la parte inferior de la espalda se aflojan en la silla (para la columna encorvada).
- Piensa que se te caen los hombros (para los hombros encogidos).

- Piensa que no debes encorvar la espalda (para la espalda encorvada).
- Piensa que te pesan los codos (para la tensión en los brazos y los hombros).
- Piensa que estiras tu cuerpo desde los pies a la cabeza (general).
- Piensa que dejas que tu peso recaiga de modo uniforme sobre las plantas de los pies (para el equilibrio).
- Piensa que no debes mantener las rodillas rígidas (para evitar un exceso de tensión en las piernas).
- Piensa que estiras la parte superior del cuerpo, desde el ombligo a la parte superior del pecho (para la depresión).



La expresión *piensa que*, puede sustituirse con frecuencia por la expresión *deja que*. Utiliza ambas y observa los diferentes efectos en tu cuerpo. Lo principal es usar siempre las expresiones «pensar» o «dejar que». No intentes nunca hacer algo, pues esto aumentará siempre la tensión muscular, que es lo opuesto a lo que intentamos conseguir.

**Atención** | Si llevaras a cabo un recorrido en el que los participantes estarán sentados, previo a él, puedes ayudarlos a tener una postura corporal óptima expresando en voz alta las directrices mencionadas.

Si notas que una determinada postura te causa incomodidad o dolor, como estar sentado o de pie durante mucho tiempo, entonces, cuando estés en casa, utiliza un espejo para poder detectar la fuente del problema. Un espejo es un instrumento muy valioso para ayudarnos a ser conscientes de nuestra postura.

Quizás estas directrices pudieran sonar extrañas, o bien, puede ser que te sientas un poco escéptico al respecto, pero... si observas atentamente, durante toda la vida hemos seguido directrices. Solamente que estas directrices, lejos de ayudar, han creado ideas erróneas en nuestra mente. Por ejemplo, es probable que alguna vez te hayan dicho “Ponte derechita”, o “Pon la espalda recta”, esta directriz crea la falsa concepción de considerar la columna como un pilar recto, totalmente vertical, cuando no lo es, tiene varias curvaturas que le dan un aspecto serpenteante.



Aunado al “ponerte derecho” viene la directriz de sumir el estómago o “Meter la panza”. Seguir esta directriz ocasiona que se interfiera con el funcionamiento apropiado de los músculos respiratorios. Se pierde así plenitud en la respiración, debido a que el diafragma ve reducido el espacio del que dispone para bajar y subir, eso hace que la respiración sea más superficial e invita a la mente a adoptar una actitud más agitada e intranquila, generando malestar. De ahí la importancia de re-aprender a habitar nuestro cuerpo de forma natural (Haleluiya, 2021). ¡Y también de conocerlo!, porque como adultos, es muy común que a los niños y jóvenes les digamos la expresión “Siéntate bien” sin contar con conocimientos sobre lo que es sentarse bien y propagando así una mala higiene postural.

La higiene postural son las normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, ya sea en quietud o en movimiento, así evitar posibles lesiones o dolencias, al aprender a proteger principalmente la columna vertebral mientras realizamos nuestras actividades diarias. Es necesario tomar en cuenta que numerosas personas pueden sufrir daños en su columna vertebral debido a una mala postura al sentarse (Pérez Otero, Montalván Betancourt y Ruiz Pedrosa, 2019).

En los museos es básico inculcar a los visitantes estas normas, por ejemplo, al recorrer los distintos espacios donde se exhiben las obras, en la tienda, los recorridos o talleres que se lleven a cabo en las instalaciones. Sin olvidar compartir esta técnica con todos los colaboradores del equipo, desde el guardia de seguridad hasta con quienes se encuentran al interior de las salas, cuidando el acervo.



Por otro lado, el exceso de horas frente a las pantallas, ha derivado en posturas contrarias a las que nos indica la técnica Alexander en su primera directriz: dejar que el cuello esté libre, con la intención de eliminar el exceso de tensión que casi siempre se encuentra en los músculos del cuello. Debido a esto, estamos generando más tensión de lo común.

Basta con mirar a nuestro alrededor, muchas personas suelen tener la cabeza hacia abajo, generando terribles consecuencias en nuestro cuerpo, que es nuestra primera morada del bienestar o malestar, dependiendo del cuidado que le demos. La cabeza humana pesa alrededor de 5 Kg, pero a medida que el cuello se inclina hacia delante y hacia abajo, el peso en la columna cervical comienza a aumentar. En un ángulo de 15 grados, este peso es de alrededor de 12 Kg, a 30 grados es 18 Kg, a 45 grados es 22 Kg, y en 60 grados es 27 Kg. (Bever, 2015).

Esa es la carga que viene con la cabeza inclinada hacia un teléfono inteligente – ya que es la forma en la que millones de personas suelen hacerlo, y durante horas, todos los días. Con el tiempo, esta mala postura, a veces llamada Text neck «cuello de texto», puede dar lugar a principios de desgaste y desgarre en la columna vertebral, degeneración, e incluso pudiera llegar al grado de requerir de alguna intervención quirúrgica. Estamos hablando de una nueva epidemia. (Bever, 2015).



## Actitud ante la vida y su relación con la postura corporal

Una buena alineación física empieza con la actitud, pues el sentido que le damos a nuestra vida, afecta directamente a la postura física. El cuerpo somatiza los pensamientos, el diálogo interno continuo y la actitud vital. (Haleluiya, 2021).

Por eso, para sentirse bien, no basta con ejercitar los consejos que aquí se te ofrecen. También influye el significado que le des a las emociones negativas y crear el hábito de incrementar emociones positivas en nuestra vida como son: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración o amor.

## Ejercicios y recomendaciones para descansar el cuerpo

A continuación, desglosaremos ejercicios y recomendaciones que te permitirán reeducar tu cuerpo y lograr una postura que te libere de tensiones innecesarias. El requisito básico e indispensable es tener claro que es un proceso que requerirá de tu parte y del deseo de mirarte a ti mismo en aras de cultivar tu propio bienestar. Sé paciente y toma estas recomendaciones como un primer acercamiento para iniciar tu camino hacia el bienestar.

### 1. Haz una pausa antes de agacharte

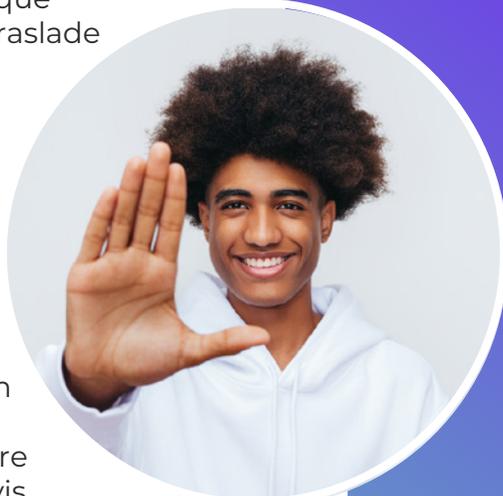
Cuando te agaches para recoger algo, dobla las rodillas en lugar de la espalda. Pero vayamos en orden: el primer paso, el más importante de todos, es el de decir “no” antes de agacharte. Esto es, date un momento de quietud en el que todavía no te estés preparando para hacer nada, con el fin de detener tu reacción automática. Ahora, inicia el movimiento dejando el cuello libre, mientras dejas que tus rodillas se doblen hacia delante. Durante todo el movimiento cuida que se alargue la distancia que hay entre la parte de atrás de tu cabeza y tus glúteos. Si levantas la cara mientras te estás agachando tensarás el cuello. Por eso, para que tu cuello se mantenga libre, deja caer la nariz un poco mientras se doblan tus rodillas.



Ya que tomaste el objeto, para ponerte de pie dirige la coronilla hacia arriba sin apretar el cuello, de tal forma que, la pieza que recogiste subirá como consecuencia de que tu cabeza se traslade hacia arriba (Suárez, 2022a).

## 2. Ni encorvado ni arqueado

Sabemos que estar encorvado no es recomendable. Por otro lado, forzar la postura erecta y exagerar la curva de las lumbares, es la idea que mucha gente suele tener de una buena postura, pero genera tensiones innecesarias, interfiere con la respiración y puede causar dolores (y es tan cansada que uno suele volver a encorvarse). Sentarse en equilibrio, es lo más eficiente, se trata de una postura dinámica que “sucede por sí sola” cuando te estabilizas sobre los isquiones, esos dos huesitos que forman parte de la pelvis y a veces se nos clavan cuando alguien se sienta en nuestras piernas. Además de que estás alerta, viendo y escuchando, y no estás apretando el cuello, jalando la cabeza hacia abajo ni acortando tu estatura. (Suárez, 2022b).



## 3. Evita corregir tu postura automáticamente

Si cuando estás, por ejemplo, sentado frente a una obra de arte, te descubres encorvado, no trates de corregirlo inmediatamente. Primero acéptalo y obsérvalo. Si las plantas de los pies no están en contacto con el piso, ¿cuál será el mínimo esfuerzo necesario para bajarlas? Suavemente puedes dejar que los isquiones descansen en la silla. Todavía sin tratar de corregir tu postura puedes ver a tu alrededor, probablemente, eso hará que tu cabeza vaya un poco hacia arriba de forma natural. Ahora puedes continuar tus actividades al mismo tiempo que estás consciente de la silla que sostiene a tus isquiones. (Suárez, 2022c).

## 4. Siéntate sobre los isquiones

Siempre que estés sentado busca que tu peso recaiga en ellos, así no tendrás que hacer tanto esfuerzo para estar sentado, porque contarás con tu esqueleto para darte apoyo.

Ahora haz este experimento: Siéntate sobre las palmas de tus manos (con las palmas hacia arriba). ¿Sientes los isquiones? ¿Cómo se distribuye tu peso entre ellos? ¿Hay más peso en un isquion que en el otro? De ser así, por ahora no lo corrigas, ya que al hacerlo estarías sustituyendo una pauta de tensión por otra. El simple hecho de estar más consciente es más valioso de lo que crees.

## 5. Cuando estás de pie facilitando un taller u observando una obra de arte

Si debes estar de pie durante un buen tiempo, convendría poner una pierna detrás de la otra con los pies en un ángulo de 45 grados. El peso del cuerpo debería descansar principalmente en la pierna trasera. De este modo se evita llevar las caderas hacia adelante y, por consiguiente, podrás soportar el torso con más eficacia, reduciendo así cualquier exceso de tensión muscular. (Brennan, 1992).

## 6. Cada cinco minutos mira a tu alrededor

Si estás trabajando con la computadora, cada 5 minutos mira a tu alrededor, sólo te quita unos segundos; cada 10 minutos levántate y vuelve a sentarte, algunos segundos más pero sólo segundos; cada 20 minutos levántate a caminar unos pasos (puedes ir por un vaso de agua, por ejemplo). Si tienes muchas cosas que hacer y poco tiempo para hacerlas, razón de más para que te tomes estas pausas, ya que necesitas tener la mente clara y aguantar más tiempo sin cansarte. (Suárez, 2022d).

## 7. Practica una postura sana

Ponte de pie contra una pared y verifica que la espalda dorsal, los hombros y los glúteos toquen la pared. Los pies no tienen que tocar la pared, sino estar apenas a unos centímetros de distancia. Debe también quedar un pequeño espacio entre la espalda lumbar y la pared, de tal forma que te permita meter las manos dentro de él, pero no debe ser demasiado grande. Luego, aléjate de la pared e intenta mantener la misma postura. Recuerda que, si refuerzas los músculos, podrás mantener esa postura más fácilmente con el tiempo, pero ten cuidado de no excederte ni de extender excesivamente la espalda.



## 8. Usa tus ojos, deja libre el cuello

Intenta mantener el teléfono celular al nivel de los ojos para no tener que inclinarte hacia delante, o bien, baja los ojos para ver el teléfono. Son los ojos los que deben moverse, no el cuello.

## 9. Trabaja en tu computadora adecuadamente mientras diseñas un nuevo recorrido o una actividad para el museo

Si trabajas con laptop, puedes adquirir un teclado inalámbrico o alámbrico para permitir que tus manos estén a la altura del codo. Coloca tu dispositivo electrónico al nivel de los ojos y pon la computadora portátil sobre las plataformas correspondientes para que también estén a la altura del ojo. Acomoda la silla a una altura que te permita tocar el piso con los pies. Da paseos o toma un descanso para estirarte cada hora.

## 10. Evita usar tacones

Caminar con tacones es básicamente andar sobre las puntas de los pies, lo que conduce a una reacción en cadena sobre el resto del cuerpo porque hace que las rodillas se extiendan demasiado, que la pelvis rote hacia delante, que la espalda lumbar se tense y que los abdominales se debiliten. No obstante, si no puedes evitar el uso de tacones, al usarlos asegúrate que los músculos abdominales trabajen para evitar esa curvatura adicional en la espalda lumbar. Intenta limitar su uso, busca un tacón más bajo y con una superficie más amplia que permita distribuir mejor el pie y el peso corporal.

### Conclusión

La creación de hábitos de postura correcta implica un proceso pedagógico, por lo que, de la misma forma que enseñamos a usar los cubiertos y otros hábitos de vida, debemos enseñar a mantener una postura correcta a quienes tienen a su cargo el área educativa de los museos.

Los beneficios desde el punto de vista fisiológico, de tener una postura corporal adecuada, (García, Viciado, 1986) son que ofrecen la posibilidad de una ejecución más racional de los movimientos y, por supuesto, menos gasto energético. Permitiendo que tanto el diafragma como las costillas permanezcan en una adecuada posición, por lo que se favorecen los procesos respiratorios, facilita que los órganos abdominales y del pecho estén en disposición normal. Lo que proporciona un buen funcionamiento, mejora la circulación y la actividad muscular, así como una buena configuración del sistema óseo, fundamentalmente de la columna vertebral, y a su vez aumenta la capacidad de trabajo intelectual.

Las consecuencias negativas anatómicas y fisiológicas de una postura corporal inadecuada al estar sentado no afecta solo al sistema óseo, sino que también se ven dañados otros sistemas como son: el sistema respiratorio, cardiovascular, reproductor, excretor, digestivo y órganos internos como la vejiga, riñones, etc. (Pérez, Betancourt y Pedroza, 2019).

Es motivante saber que estás leyendo esta información y que seguramente la llevarás a la práctica tomando responsabilidad en tu propio bienestar, ya sea en tu espacio laboral dentro del museo, o bien en tu vida personal.

¿Estás listo para tener hábitos más positivos como la buena postura e incrementar tu bienestar? Recuerda que la correcta postura brinda confianza interior, permitiéndonos expresar con mayor seguridad y soltura a través de nuestro lenguaje corporal, elementos indispensables en nuestra vida personal y profesional. A ti, que diseñas **experiencias de aprendizaje**, toma en cuenta esta información a la hora de trabajar en ellas.

## Referencias

- Bever, L. (2015). *Inclinar el cuello para mirar el móvil supone un sobrepeso de 7 a 22 Kg en las cervicales*. Recuperado de: <https://www.aepsal.com/inclinar-el-cuello-para-mirar-el-movil-supone-un-sobrepeso-de-7-a-22-kg-en-las-cervicales/#:~:text=Inclinar%20el%20cuello%20para%20mirar,Kg%20en%20las%20cervicales%20%2D%20AEPSAL>
- Brennan, R.. (1992). *La Técnica Alexander, Posturas Naturales para la Salud*, España: Plural de Ediciones.
- Haleluiya,O.. (2021, julio 25). *Espalda sana, 13 estiramientos para una columna bien alineada y sin tensiones*. Recuperado de [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/ejercicios/13-ejercicios-para-alinear-columna\\_5400](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/ejercicios/13-ejercicios-para-alinear-columna_5400)
- Pérez Otero, E.E., Montalván Betancourt, B. y Ruíz Pedrosa, M. (2019). Una postura correcta garantiza elevados niveles de salud/ A correct posture guarantees elevated health levels. *Universidad & Ciencia* 8. Recuperado de <https://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/view/1486/2162>
- Centro Estatal de Rehabilitación Integral (CERI). (s/f). *Higiene Postural*. Recuperado de [http://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Higiene\\_Postural.pdf](http://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Higiene_Postural.pdf)
- Suárez, R.. (2022a). *Haz una pausa antes de agacharte*. Recuperado de <https://www.liberatuclown.com/2022/02/28/haz-una-pausa-antes-de-agacharte/>
- Suárez, R.. (2022b). *Ni encorvado ni arqueado*. Recuperado de <https://www.liberatuclown.com/2022/02/17/ni-encorvado-ni-arqueado/>
- Suárez, R.. (2022c). *No corrijas tu postura automáticamente*. Recuperado de <https://www.liberatuclown.com/2022/02/09/no-corrijas-tu-postura-automaticamente/>
- Suárez, R.. (2022d). *Cada cinco minutos, mira a tu alrededor*. Recuperado de <https://www.liberatuclown.com/2022/02/11/cada-5-minutos-mira-a-tu-alrededor/>
- Viciado, J. (1986) *Anatomía, Fisiología e Higiene del Escolar*, Cuba: Pueblo y Educación.