



LA TÉCNICA ALEXANDER

APRENDER
A SENTARSE BIEN

CRISTINA MASIP - www.institutosofia.com

GUÍA DEFINITIVA PARA APRENDER A SENTARSE BIEN

**POR ERGONÓMICO QUE SEA,
EL MOBILIARIO NO HACE EL TRABAJO
POR TI. ES NECESARIO ADOPTAR UNA
POSTURA CORRECTA.**



Foto: Laura Pacheco

El texto más común sobre cómo sentarse correctamente en la oficina viene a decir algo así:

“Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo, y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. El respaldo de la silla debe respetar las curvaturas normales de la espalda y sujetar el arco lumbar. La pantalla debe estar situada a unos 45 centímetros de distancia, frente a los ojos y a su altura, o ligeramente por debajo. El teclado tiene que estar bajo para evitar que se levanten los hombros; y las muñecas y antebrazos rectos alineados con el teclado”.

¿CORRECTO? ¡DEPENDE!

Tanto o más importante que cómo sentarse es cómo llegar a la silla, que ese movimiento sea correcto, dice María de

Marcos, experta en ayudar a los oficinistas a encontrar la buena postura. Algo más necesario que nunca en un país donde el 50 por ciento de la población tuvo dolor de espalda en el último año, según un informe reciente de la consultora Nielsen.

De Marcos presta especial atención a lo que define como “factores internos”. Por ejemplo: si tus ojos van hacia arriba en exceso, ¿quién te garantiza que tu pantalla esté a la altura adecuada? Una de las creencias más dañinas, señala De Marcos, es pensar que la postura es algo estático. Hacerse a la idea de lo que es correcto, forzar al cuerpo a acomodarse a ello, cual estatua de sal, y hacer todo lo posible por mantenerse en el sitio. Esto crea tensiones y es contraproducente.

¿Cómo encontrar tu postura? De Marcos, que asesora tanto a particulares como a empresas, desmonta a continuación las creencias más populares sobre la buena postura frente al ordenador:

“EL RESPALDO DE LA SILLA DEBE RESPETAR LAS CURVATURAS NORMALES DE LA ESPALDA Y SUJETAR EL ARCO LUMBAR”.

La silla no hace el trabajo por ti.

Por ergonómico que sea, el mobiliario no evitará que te colapses ante el ordenador. Para contrarrestar la gravedad no sólo funciona el cuerpo, también el pensamiento: ten claro que quieres ir hacia arriba desde el suelo.

La columna vertebral es tu mejor respaldo.

La columna es capaz de sostener y distribuir el peso de la cabeza en lo alto del cuerpo y de aguantar tu peso en general. Ir a buscar el respaldo de la silla por defecto puede hacernos creer que no somos capa-

ces de estar sentados sin ayuda. Sepárate del respaldo y prueba lo siguiente:

- Oscila tu cabeza para decir “sí” y “no”. El punto de giro está detrás de las orejas, hacia el interior del cráneo. Si bajas los ojos hacia el teclado, el punto de giro sigue siendo el mismo. Ese es el comienzo de la columna.

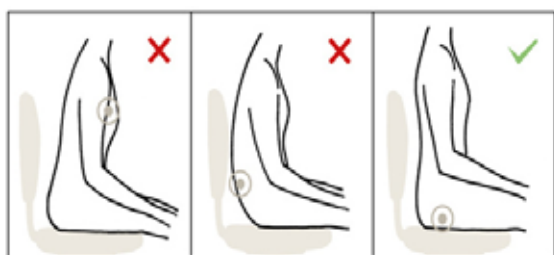
- ¿Hasta dónde llega la columna? La mayoría señalamos la cintura del pantalón. Pero la columna se extiende hasta el ano. Prueba a sentarte sobre las manos. Esos dos huesos en punta son los isquiones. La columna llega casi hasta ellos.



Foto: Laura Pacheco

El peso se reparte entre la silla y el suelo.

En ningún caso se tiene que quedar retenido en el esternón (pecho hacia delante) o en la zona lumbar (espalda hundida). Si esto sucede, prueba a encontrar de nuevo los isquiones y deja que el peso baje hasta ellos, suavizando también los glúteos y las ingles.



“Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo, y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas”

Rodillas alejándose del tronco.

Si te observas en este momento y notas que tus muslos están tensos, probablemente estás tirando de las rodillas hacia ti, como si quisieras levantar las piernas en vilo. Piensa en dejar que tus rodillas se alejen del tronco. Parte del peso seguirá bajando por la pierna hasta llegar al suelo.

Pies activos.

Más importante que el apoyo total del pie, es que percibas cómo recibe el peso del cuerpo y cómo lo impulsa hacia arriba. Si te resulta difícil, probablemente sea porque los tienes desconectados: demasiado lejos del cuerpo. Prueba a acercarlos hacia ti, aunque el contacto no sea total.

“LA PANTALLA DEBE ESTAR SITUADA A UNOS 45 CENTÍMETROS DE DISTANCIA, FRENTE A LOS OJOS Y A SU ALTURA, O LIGERAMENTE POR DEBAJO”

Ojos y cabeza se mueven por separado.

Prueba a independizar el movimiento de los ojos y de la cabeza: deja que tu cabeza descansa en un punto y mueve los ojos suavemente de arriba hacia abajo y de un lado a otro. Esto te permitirá bajar los ojos para mirar el teclado o la pantalla sin que la cabeza se colapse sobre las cervicales.

Sal del túnel.

La tensión en los ojos causa rigidez cervical y dolores de cabeza. Prueba a dejar que las imágenes vengan hacia ti dejando

los ojos suaves. Mantén un campo de visión lo más amplio posible y verdadero interés por las cosas que estás mirando.

DESPUÉS DE TODO ESTO, TENDRÁS QUE AJUSTAR LA SILLA Y LA ALTURA DE TU MONITOR DE NUEVO. TODO CAMBIA CUANDO CAMBIAS TÚ.

“EL TECLADO HA DE ESTAR BAJO PARA EVITAR QUE SE LEVANTEN LOS HOMBROS; Y LAS MUÑECAS Y ANTEBRAZOS RECTOS ALINEADOS CON EL TECLADO”.

NATALIA MARTÍN CANTERO
(periodista)

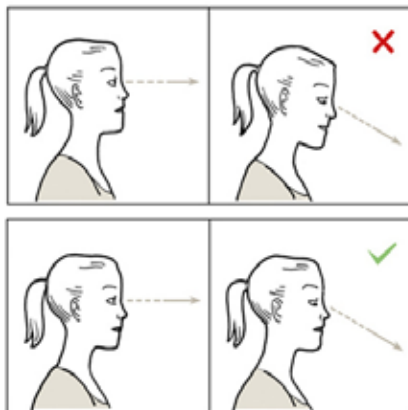


Foto: Laura Pacheco

Un huevo en la axila.

Los brazos se sujetan desde los omóplatos. Ni la mesa ni el reposabrazos lo hacen por ti. Un truco para el manejo correcto del ratón es pensar que tienes un huevo en la axila sin cascarlo ni dejarlo caer. El codo no tiene por qué estar apoyado en la mesa, pero muñeca y codo han de estar en línea.

