

## MECANISMO Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO: COMO AFECTA A MI ESTADO FISICO Y EMOCIONAL

Hoy vamos a hablar de cómo el uso del cuerpo afecta al estado físico y emocional de una persona y de cómo, en teoría, los hábitos se instalan para hacernos la vida más fácil. Pongamos el ejemplo de conducir, ya que al hacerlo debemos estar atentos a lo que pasa en la carretera y ponemos el automático en acciones que hemos realizado muchas veces. Éstas se convierten en un hábito, pero que, al mismo tiempo, habituarnos a esos “hábitos” puede hacernos la vida más difícil como cuando cruzamos la calle sin mirar, ya que creemos que estamos atentos, pero cómo podemos imaginar, no es así.

Para explicar este funcionamiento me gustaría que os quedarais con estas ideas:

- El uso de uno mismo afecta la función del cuerpo que a su vez afecta a la estructura física.
- El mal uso de la mecánica del sistema óseo y muscular afecta al funcionamiento de los órganos y esto a su vez afecta a la estructura ósea.

Si, por ejemplo, andamos encorvadas (mecánica), esto afectará a nuestra respiración (función), estaremos contraídas y nuestros órganos no tendrán el espacio adecuado para un funcionamiento óptimo. Esto de alguna manera afecta a la **estructura tanto muscular como ósea**, ya que, al andar más encorvada, sacamos cabeza que pesa 5-7kg y los músculos del cuello hacen un trabajo para el que no están diseñados.



Los músculos funcionan en espiral, por lo que están todos conectados entre ellos al mismo tiempo que cada uno tiene una función propia. Cuando esa espiral deja de moverse en el sentido para el que ha sido diseñada, los músculos se contraen y sentimos dolor.

**Imaginaros todo este mecanismo sabiendo que tenemos 206 huesos, 639 músculos y 360 articulaciones.**

Cuando hablamos de tener una buena o mala postura, no hablamos solamente de andar erguidas y sentarnos con las piernas sin cruzar, sino que hablamos de modificar y cambiar un comportamiento que ha sido reforzado a través del tiempo con unos malos hábitos.

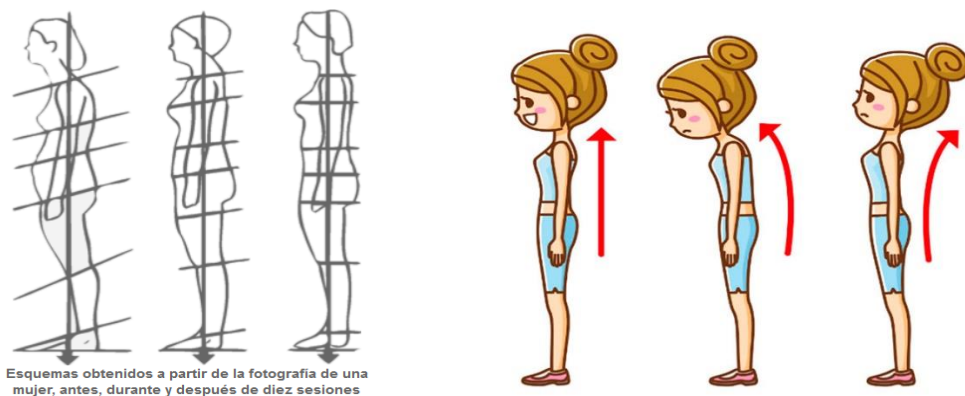
Estos hábitos han podido ser causados por algo que ha pasado en un momento determinado. Si estamos deprimidas, lo normal es andar con los hombros caídos y la cabeza gacha, por lo que

cuando nos pongamos bien, lo normal sería volver a estar erguida. El problema reside cuando el hábito de estar encorvada se queda con nosotras.

Si dejamos pasar mucho tiempo, incluso años, el cerebro reconoce la postura y la normaliza. Al no ser una postura normal, nos empiezan a doler las cervicales o las lumbares, ya que le estamos poniendo mucho peso a un esqueleto o unos músculos que no han sido diseñados para aguantar el peso en esa postura.

**“Una persona con problemas modifica inconscientemente su cuerpo solidificando su actitud mental en hormigón biológico”**

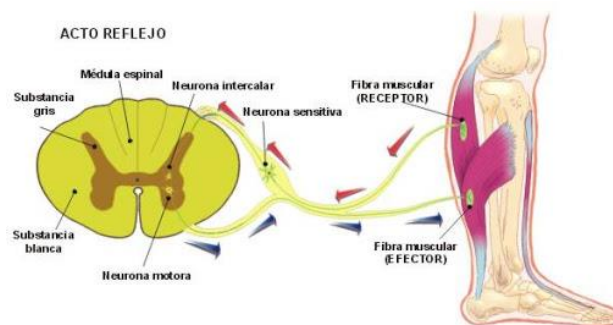
Dra. Rolf



Esquemas obtenidos a partir de la fotografía de una mujer, antes, durante y después de diez sesiones

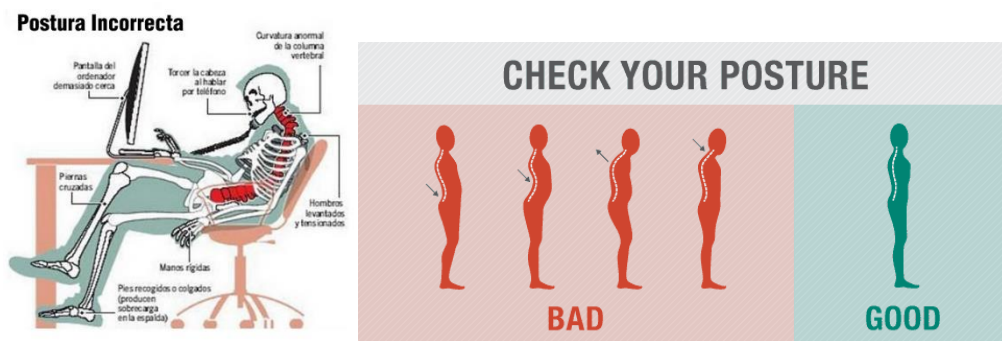
En ese momento, el cerebro le estará pidiendo a la musculatura que se ajuste a un cuerpo hipotético que él mismo ha fabricado a través de los hábitos. Por ejemplo, si tenemos complejo de alta o si nuestros pechos son demasiado grandes y tenemos complejo por ello, nos solemos encorvar. De esta manera continuamos añadiendo peso, torciéndonos, contorsionándonos, estirándonos o básicamente, intentando remodelar nuestro cuerpo según nuestra percepción de él, lo que, al ser una percepción, es básicamente falsa. Ahí es donde vemos que no podemos separar la mente del cuerpo, ya que son dos cosas diferentes pero que trabajan juntas y en sinergia.

Antes de nada, debemos observarnos y concienciarnos de los cambios necesarios, ya que la **mente es la que da las órdenes para que se produzcan esos cambios y el cerebro las pone en marcha a través del movimiento del sistema muscular y esquelético**. Todo ese movimiento debe hacerse de forma consciente, ya que solo siendo conscientes de lo que hacemos y de cómo usamos nuestro cuerpo, la mente puede dar las ordenes correctas al cerebro.



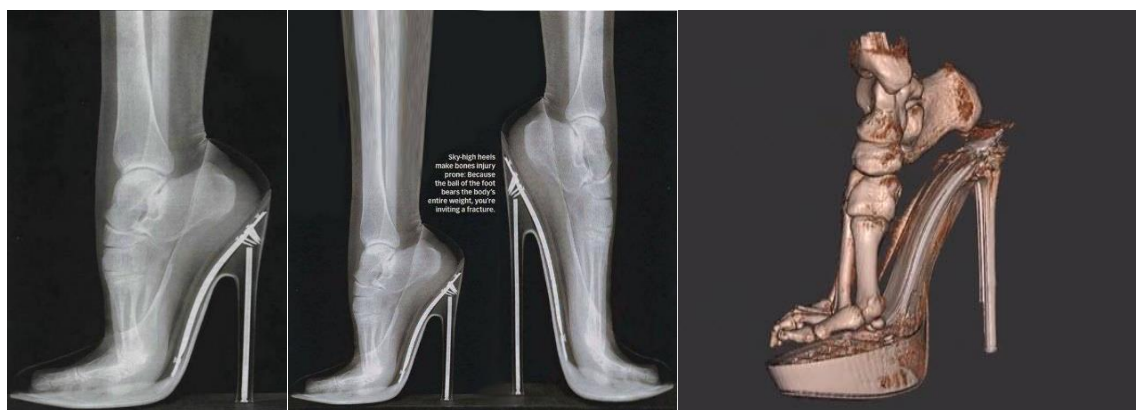
Hacer las cosas de forma consciente significa usar **la inhibición: PARAR a dar una respuesta incorrecta a un estímulo**. Por ejemplo, si suena el teléfono (estímulo) y salimos corriendo a contestar (respuesta incorrecta), es posible que no veamos una mesita o cualquier otro obstáculo que haya en nuestro camino. En cambio, si suena el teléfono (estímulo) y vamos a cogerlo estando atentas por dónde vamos y los movimientos que hacemos (respuesta correcta) no tropezaremos con nada. Si el teléfono nos lo ponemos entre la oreja y el cuello (respuesta incorrecta), seguramente acabaremos con dolor de cuello y si ese movimiento se convierte en un hábito (en el caso de una persona que utiliza mucho el teléfono) acabará en contractura muscular o dolor de cervicales.

**El uso de uno mismo afecta la función del cuerpo que a su vez afecta a la estructura física.**



Sin esa consciencia, la mente tiene una falsa percepción de como estoy, por ejemplo, si estoy encorvada o si ando inclinándome hacia un lado. Un ejemplo podría ser el de una persona a la que dices que tiene que andar con zapato plano y que nunca lo ha hecho porque siempre ha usado tacones. Al principio le parecerá raro e incluso dirá que ella necesita esa cuñita para ir cómoda, que ir plana es muy incómodo y que le produce dolor de espalda, aunque todas sabemos que un tacón alto puede suponer 10º e incluso 20º de desnivel.

Su propiocepción de lo que es cómodo o no es totalmente falsa porque creedme, si la naturaleza hubiese querido que fuésemos con tacones, hubiésemos nacido con un pequeño hueso debajo del talón. Con eso no quiero decir que no llevemos nunca tacones, ya que la flexibilidad de nuestros músculos lo permiten. No obstante, es mejor podemos guardarlos para ocasiones especiales.





www.alamy.com - E10CRF

Otro ejemplo es el de tirarnos al sofá a descansar y cuando nos levantamos nos duele todo. Es normal, ya que la forma en la que hemos estado tirados obliga a los músculos a estar tensos para adoptar una forma requerida. De todas formas, volveremos una y otra vez a “descansar” estirados en el sofá convencidos que es un buen sitio para hacerlo.

**El trabajo en la reeducación postural, tiene que ver con el CÓMO y no con el FIN y con el aprendizaje de la INHIBICIÓN, es decir, aprender a cambiar y aplicar la respuesta al estímulo.**

Nuestra vida está llena de estímulos, en el trabajo, en la familia, con los amigos, etc. Los estímulos no se pueden cambiar, pero sí la respuesta que le damos a esos estímulos. Podemos cambiar nuestra respuesta al estrés que nos producen nuestros hijos, ya que a ellos no les podemos cambiar y tampoco la situación en ese momento. Lo que sí que podemos hacer es en lugar de gritar, tensar y estresarnos es cambiar la respuesta. Podemos no gritar, contar hasta 10 o irnos y volver cuando estemos más tranquila. Y, ¿por qué debemos hacerlo? Simplemente para evitar que nuestra musculatura se tense, provocándonos dolor en las cervicales, lumbares, etc. Lo hacemos por nosotros mismos.

Cuando nuestro estrés se alarga durante mucho tiempo, nuestra musculatura se tensa de forma permanente, haciendo que todos los músculos trabajen de una forma para la que no están diseñados. A eso se le llama “sobrecarga muscular”. Un buen ejemplo es la fuerza con la que usamos un ratón de ordenador, cuando tecleamos, cuando usamos el móvil o simplemente escribimos con un bolígrafo. Todos estos cambios no son difíciles de hacer y se pueden aprender.



Después de mucho tiempo haciendo lo incorrecto debemos de ir a quien nos pueda enseñar a hacer estos cambios, tanto a nivel emocional como a nivel físico, para que podamos llegar a mayores en un buen estado físico.

Cuando hablamos de educación corporal, no solo hablamos de cómo andamos, nos movemos, nos sentamos, nos levantamos, sino que también hablamos de la modulación de la voz, de coordinación, del lenguaje corporal, el no hablado y del **poder de la presencia**. La presencia es el saber estar sin tensión, prisas y la que nos da el poder o el empoderamiento.

El poder no solo nos expande la mente, sino también el cuerpo. Cuando nos sentimos poderosas nuestro cuerpo se expande y este es uno de los motivos por lo que trabajo con mujeres y su empoderamiento, ya que está totalmente ligado a su postura. Cuando nos sentimos poderosas nos estiramos, levantamos la barbilla, erguimos la espalda, abrimos el pecho, separamos los pies y alzamos los brazos. Pensad en lo que hacen los deportistas cuando ganan una carrera o un partido.

## POSTURAS DE PODER

### UNA INYECCIÓN NATURAL DE HORMONAS (y confianza).

[www.elementssystem.com](http://www.elementssystem.com)

 Carney et al. (2010, PS)  
 Cuddy et al. (2015, JAPsy)  
 Minvaleev et al. (2004, HP)

- Posiciones “expansivas” como muestra de poder y dominancia en el reino animal (no solo primates: gatos, perros, reptiles....)
- Posiciones expansivas como muestra de éxito deportivo (incluso en personas ciegas, que no han visto una pose similar nunca, las realizan al sentirse victoriosos).
- **POSES PODEROSAS:** Wonder Woman, Victoria, el negociador, el repanchigado, el “toy agustito”.....

**Adoptar una “posición poderosa” tan solo durante 2-3 minutos (frente a una de cierre), ha mostrado tener efectos sobre:**

- Elevar la hormona de la dominancia (testosterona) (+16%)
- Disminuir la hormona del estrés (cortisol) (-11%)
- Incrementar la sensación de capacidad y confianza.
- Aumento de la tolerancia al riesgo y la incertidumbre.
- Mejor rendimiento y contratación en entrevistas laborales agresivas.



Cuando hablamos de la reeducación postural hablamos de los gestos con las manos, del andar, del movimiento y de los signos vocales como el tono y el volumen. En cambio, cuando hablamos del empoderamiento hablamos de la autodeterminación y la autoconfianza.





Solamente en el caminar se puede identificar si una persona se siente poderosa o no. Por ejemplo, el ser poderosa no tiene nada que ver con tener una buena situación financiera, sino que tiene que ver en cómo nos sentimos emocionalmente, con qué tipo de persona nos identificamos en nuestro interior y si nuestras creencias están alienadas con nuestro comportamiento.

Por un lado, los andares de una persona que se siente poderosa son expansivos, los brazos se mueven más y los pasos son más largos. Sin embargo, el caminar sin poder tiene los pasos más contenidos, más cortos y los brazos casi no se mueven. Hay una falta de expansión y eso se puede ver en cómo nos sentamos y como nos movemos.

Cuando nos sentimos poderosas ocupamos más espacio y nuestra voz es más potente. Nuestro hablar es más pausado y no tenemos prisa. Los músculos de la laringe se expanden en lugar de contraerse y obliga a bajar el tono de la voz automáticamente. En cambio, la falta de poder encoge el cuerpo, pegamos los miembros al cuerpo, hundimos el pecho, dejamos caer los hombros y agachamos la cabeza, doblamos la espalda. Esto hace que seamos mucho menos expresivas y nos comuniquemos de forma deficiente.

Dicho esto, debemos tener en cuenta y es muy importante saber que en general, la diferencia en el lenguaje corporal entre hombres y mujeres es debido a una conducta aprendida. En realidad, se basan en las diferencias relacionadas con el poder y no en las diferencias biológicas. Culturalmente incluso, nos pueden enseñar a no ser poderosas en una sociedad donde los hombres son los dominantes.

En mi caso, trabajo con gente de todas las edades y hace muchos años me sorprendí al darme cuenta lo poco que las señoras mayores pueden abrir las piernas. Mi ejercicio favorito para ellas es sentarlas de cara al respaldo de una silla. Deben de dedicarle todo el tiempo que puedan en casa y algunas de ellas me suelen comentar que, al hacerlo les duelen mucho los aductores es decir, la musculatura de la parte interior de las pantorrillas.



Finalmente, antes de acabar y en conexión con los tiempos tan singulares que estamos viviendo, me gustaría recordaros la importancia de reconectar con una misma, ya que entre problemas y situaciones familiares o profesionales, nos olvidamos de nosotras mismas. No nos escuchamos, nos olvidamos de preguntarnos qué nos pasa, nos levantamos y nos vamos corriendo a lo que sea que tengamos que hacer, y de tanto hablar con la otra gente, nos olvidamos de hablar con nosotras mismas de nuestras cosas, de nuestros sentimientos y de nuestras emociones.

Desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, no prestamos atención a esas sensaciones y a saber cómo me siento. Debemos dialogar con nosotras mismas y aprovechar estos momentos al máximo para conseguir una mejor versión de nosotras mismas

Me gustaría haberos dado una idea de lo importante que es conocer el mecanismo del cuerpo, su funcionamiento y cómo nos afecta a todos los niveles. No es posible que sepamos más del motor de nuestro coche o de cómo funciona la Thermomix que del funcionamiento de nuestro cuerpo, que es lo más importante que tenemos.



**RECORDAD:  
SI SE MUERE EL CUERPO, NOS MORIMOS CON ÉL.**