



# SomatoSofía

Reeducación Postural - Movimiento Consciente

## Sobre Estar "Derecho"

por Victoria Stanham

[somatosofia@gmail.com](mailto:somatosofia@gmail.com)

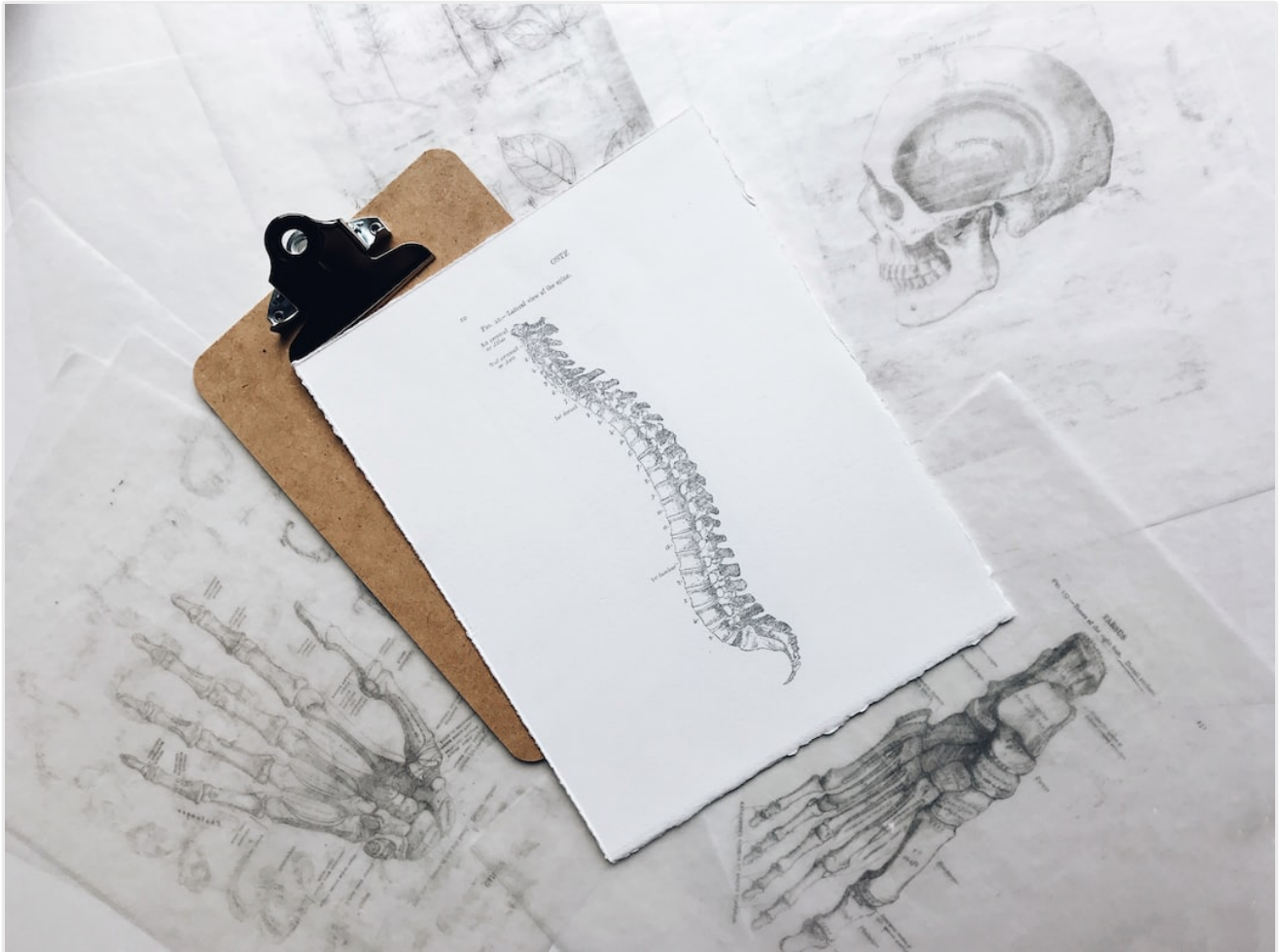
Con demasiada frecuencia se malinterpreta la postura "derecha" o "recta". Pensamos que es rígida, pero en realidad es todo lo contrario. La postura erguida debe ser flexible, uniforme y relajada. También debe ser sostenible, al tiempo que permite el movimiento. Cuando comprendemos la idea de lo que es realmente una postura "derecha" y cómo lograrla, podemos empezar a progresar hacia una mejor postura, salud y bienestar general.

El objetivo de trabajar nuestro equilibrio postural no es forzar el cambio y amoldar nuestro cuerpo a una noción preconcebida de "recto". Se trata más bien de crear un espacio para que el cambio se produzca de forma natural y de acuerdo con lo que es fisiológica y estructuralmente sano para un vertebrado bípedo, y para nuestra propia constitución personal. Para que esto suceda, es importante reactivar secuencias de movimiento precisas que podemos haber olvidado o enterrado bajo años de hábitos de mal uso, sobreuso e infrauso de nuestro cuerpo. A veces, el proceso consiste tanto en desaprender viejos hábitos y corregir ideas erróneas sobre nuestra propia estructura y funcionamiento, como en aprender nuevas formas de estar de pie, sentarse y caminar.

Para mejorar la postura, hay que empezar por trabajar la conciencia postural. Esto implica prestar atención a las relaciones internas en nuestro cuerpo, así como a la relación de éste con el contexto en el momento presente. Esta práctica de autoobservación desarrolla en nosotros una mayor conciencia de nuestra alineación postural, la calidad de nuestras acciones, la energía que aportamos a cada situación y las posibilidades y respuestas del entorno. La capacidad de percibir cambios sutiles en nuestro cuerpo, como tensión, dolor o fatiga, nos permite identificar los primeros signos de tensión innecesaria y tomar medidas para aliviarla antes de que se convierta en un problema. Además, ser conscientes de nuestro cuerpo nos permite reconocer patrones de movimiento y reacción que podrían mejorarse o cambiarse para lograr una mayor eficiencia y eficacia. A medida que somos más conscientes de cómo interactúan nuestros estados físicos, mentales y emocionales con nuestro entorno, creamos un bucle de retroalimentación que nos ayuda a equilibrar nuestro estado interno con nuestro entorno externo, lo que nos permite navegar por las experiencias de la vida con más facilidad.

La conciencia postural es la clave para experimentar el estado de "flujo", un estado de absorción total en una actividad. Las prácticas de movimiento consciente nos ayudan a reconectar con nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestro entorno en el aquí y ahora, una base vital para adaptarnos y fluir con los obstáculos de la vida. En definitiva, las actividades basadas en la conciencia son esenciales para cultivar la resiliencia y vivir la vida al máximo.

\*Foto de [Joyce McCown](#)



¿Una columna derecha?