

La Estabilidad, El Equilibrio

La estabilidad es grata. Al mismo tiempo dificulta el movimiento, es en sí misma una especie de inercia.

Lo estable me proporciona tranquilidad, lo inestable es inseguro, sin embargo en este riesgo hay una cierta fortaleza.

Equilibrio y desequilibrio son la esencia de la vida la búsqueda desesperada de una u otra opción limita la experiencia.

Hay una atracción hacia lo seguro, lo estable, lo fijo. Vemos un árbol sólido que se yergue estático sobre el suelo, observo su estructura, más es lo que no veo lo que le permite permanecer erguido frente a las tormentas, a los tiempos difíciles. Son sus raíces, su profundidad y fortaleza lo que le permite mantener su posición.

La resistencia de un ser humano frente al estrés tiene que ver con que tan hondas se hunden sus raíces en su ser, que no vemos, por debajo de la apariencia hay algo que es fuerte o débil.

¿Acaso la vida es algo estático?, esto añade algo de dificultad, cuando un ser humano es derribado no permanece donde cayó, puede quedar debilitado, pero según la intensidad del embate se recuperará o no. Las estructuras que me componen decidirán si me rehago de una agresión física, mental, emocional, o no. De ahí la importancia de una fortaleza interior basada en la unión de aquellas partes que yo soy y me enraízan.

Una buena posición-postura es aquella que permite una circulación equilibrio-desequilibrio con el mínimo gasto-desgaste energético posible.

Las relaciones y transformaciones complejas entre energía química, potencial y cinética nos permiten tanto un equilibrio estático como dinámico, así como el paso de la estática al movimiento.

Nuestro centro de gravedad no es fijo, cambia a cada paso que damos, nuestro centro de gravedad elevado dificulta nuestro equilibrio, de forma que es más fácil caminar que permanecer completamente quieto de pie.

Sistema nervioso, muscular, óseo, han evolucionado juntos y están-estamos organizados para recuperar el equilibrio más que para mantenerlo, ser eficaces tiene que ver más con nuestra capacidad de alterar y recuperar con eficacia el equilibrio a través de movimientos que tengan el carácter de mínima resistencia u oposición a su acción.

El movimiento voluntario nos otorga sensación de poder; siempre ha sido una prueba de poder controlar el movimiento de otros, estableciendo pasos de la oca (como en el ejército nazi) o movimientos puramente automáticos como en los centros de producción cada vez más mecanizados e informatizados, el déficit de movimiento armónico genera fatiga y genera tensión muscular crónica.

Sin embargo comprender lo que sucede no resuelve el problema ya que la inteligencia o la comprensión son incapaces de sustituir o reconstituir la vitalidad de un cuerpo que en esencia necesita justo de eso: experiencia vital.

¿Evolución o supervivencia?, la supervivencia nos plantea un camino único, con baja capacidad de elección. La evolución implica la existencia de alternativas, entre ellas algo nos dirige hacia la estrategia óptima que seguirá el camino de máxima capacidad de elección con mínimo riesgo. Hay estrategias evolutivamente estables y otras que no lo son. En general una estrategia evolutivamente estable favorecerá el propio nivel energético aumentándolo o mejorando alguna propiedad que permita un nivel de independencia mayor con respecto al medio.

Incluso aunque comprenda intelectualmente, o más allá aún: que ponga en marcha esfuerzos orientados hacia el propio desarrollo, me encontraré siempre con una oposición intensa e interna que se resiste al cambio; es preciso entender que soy el resultado de millones de años de evolución y no exclusivamente el hijo de mis padres, somos supervivientes descendientes de supervivientes, la vida es un proceso y en este momento ese proceso me tiene a mí, y entre tanto yo tengo vida.

Las técnicas de relajación nos aportan un aprendizaje para ser capaces de hacer lo que hago desde una nueva perspectiva, amplían las opciones de respuesta en el medio en que me encuentro. La relajación como estado de conciencia supone un equilibrio dinámico que aumenta la capacidad de resistir al embate cotidiano. Puedo comprender que un movimiento eficaz es aquel que supone un menor desgaste, sin embargo no extendiendo esta verdad a los movimientos intelectuales o emocionales, a veces la mente, los pensamientos, las emociones se van y ponen en marcha procesos de negatividad, por sí solos. La relajación favorece un movimiento correcto en todos los niveles. No es correcto esperar una fuerza exterior que restablezca el equilibrio perdido, ello me deja sin opción, la relajación colabora con las fuerzas vitales favoreciendo un proceso de re-equilibrio.

La capacidad de elección es muy importante, es por ello que no debemos jamás limitarnos a un método de relajación, nunca un método será el mejor, si un método parte de esta idea mejor huir, cada técnica ofrece unas opciones de experiencia que vale la pena explorar. Solo el miedo impide la exploración, la necesidad de conocer a priori inhibe la experiencia, la búsqueda de seguridad absoluta paraliza absolutamente. Las personas que lo saben todo apenas conocen nada, los expertos están presos de su conocimiento especializado, la vida no es lineal.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net