

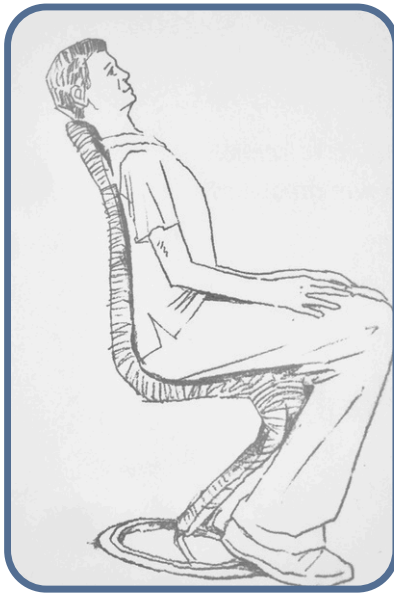
# Hablemos de sillas...y de espaldas

Por Enrique Gorostegi

Profesor Titulado de Técnica Alexander

**IMAGÍNESE** por un momento que la **puerta de su casa tiene 1,50 metros de altura**; que **las perchas de su armario ropero están a 2 metros**; o que las mesas en los restaurantes tienen 1,85 de altura.

Ahora imagine las **contorsiones** y **esfuerzos** que tendría que hacer **para pasar por el umbral de su hogar, colgar una chaqueta en el armario, o llevarse la cuchara del plato a la boca.** ¿Ridículo, no?



Que levante la mano quien crea que esta persona está cómodamente sentada en esta silla (ganadora de un premio de diseño).



Pues eso precisamente es lo que sucede con las sillas. Que su diseño, en una abrumadora mayoría de los casos, nos obliga a contorsionarnos, estirarnos, encogernos, o doblarnos. O sea, a darle a una buena paliza a nuestro cuerpo; a nuestras lumbares, cervicales y columna en general. Pero afortunadamente no tiene que llegar la sangre al río...ni el cuerpo a la mesa de operaciones.

El **@Dr. JackStern**, un **reputado neurocirujano estadounidense especializado en problemas de columna**, tiene claro que una gran parte de los pacientes que le vienen sumidos en el dolor no necesitan llegar a la cirugía, ni embarcarse en terapias costosas y, en muchos casos, de eficacia limitada para aliviar sus problemas.

Dice el Dr. Stern: *“Es abundantemente claro que **en la mayoría de los pacientes con dolor en la región lumbar, así como en el cuello o las cervicales, se trata de un problema derivado del mal uso [del cuerpo]. Hemos ido perdiendo el hábito de utilizar nuestro cuerpo de la manera en que fue diseñado**”*.<sup>1</sup>

*“**[Muchos pacientes pueden] re-aprender con un profesor de Técnica Alexander cómo utilizar sus cuerpos de manera eficiente y con el menor dolor posible**”*.

—Dr. Jack Stern, neurocirujano.

Y continúa: *“Para mí, como neurocirujano que ve a **miles de pacientes con dolores de espalda, es muy importante contar con la colaboración de profesionales de Técnica Alexander a los que derivar ese enorme número de pacientes que no necesita cirugía, no necesita quiropráctica, no necesita fisioterapia, no necesita acupuntura, no necesita medicación, y que tiene la capacidad de re-aprender con un profesor de #TécnicaAlexander cómo utilizar sus cuerpos de manera eficiente y con el menor dolor posible**”*. — Podcast *BodyLearning-The Alexander Technique*

O sea, que aunque no **podemos** derrotar al enemigo (la omnipresente silla, sillón etc.) sí podemos **aprender a no castigarnos** a nosotros mismos, a nuestro cuerpo. Ello empieza por **darnos cuenta** de que la **mayoría de las sillas**, incluidas algunas que han recibido premios por su diseño, **no están pensadas para ayudar al cuerpo humano** (como tampoco lo estaría una mesa innecesariamente alta o baja).

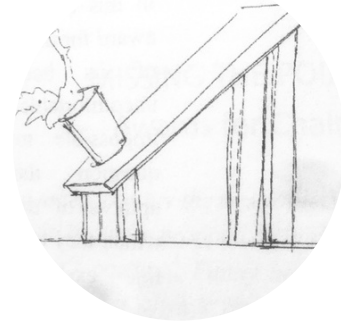
---

<sup>1</sup> **La educación en las escuelas influye cada vez más en esto. “No estamos cuidando a nuestros [niños y niñas] cuando les permitimos sentarse en un mobiliario mal diseñado que contribuye poderosamente al deterioro de sus cuerpos desde una edad temprana”**.

—Christine Ackers en *“Life on Two Legs”*.

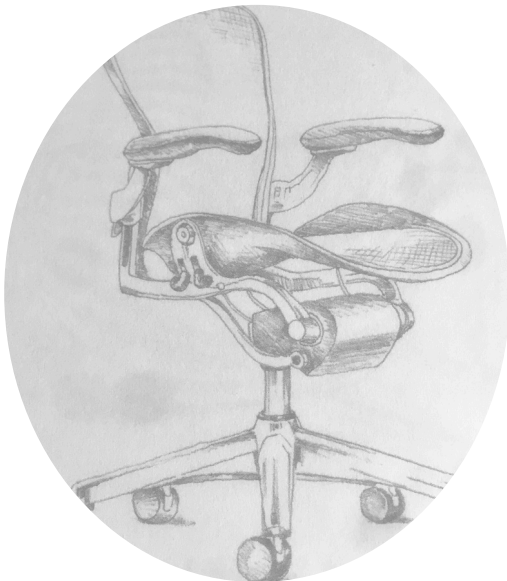


Muchas sillas nos "obligan" a asumir posturas tan forzadas como esta. El resultado en nuestra columna, cuello y espalda es parecido a este...



**Christine Ackers, una profesora de #TécnicaAlexander**, lo explica nítidamente en su libro *Life on two legs* (algo así como "La vida a dos piernas"): "Rara vez ponemos en duda la **mortal combinación** que supone depositar de mala manera nuestros cuerpos en sillas que no tienen en cuenta lo que se necesita para soportar adecuadamente el cuerpo humano... Sería difícil probar que una **silla mal diseñada** puede causar la muerte igual que una plaga bacteriana. Sin embargo, **como pieza de mobiliario capaz de contribuir generosamente a nuestra incomodidad, a crear problemas músculo-esqueléticos y disfunciones fisiológicas, su aportación es suprema**".

En su libro, **@ChristineAckers** pone ejemplos de sillas de diseño o que se consideran ergonómicas pero que, en realidad, son **catastróficas para el cuerpo humano, como la de la imagen**.



"Las ruedas y la base con muelle la dotan de inestabilidad... El asiento es un receptáculo inclinado donde se diluyen [sin apoyo firme] las nalgas. El respaldo genera equivocadamente un soporte innecesario para la espalda. ¿Hay algo mejor para garantizar la aparición y el desarrollo de enfermedades laborales?"

—Christine Ackers en "Life on Two Legs".

“Ya, pero me tengo que sentar en algún sitio, ¿no?”, se preguntará usted. Efectivamente, en nuestra sociedad sedentaria, sentarse siempre que vemos un asiento cerca (lo que yo llamo *sillosis*) parece absolutamente necesario.

Por eso, la **buena noticia es que no somos víctimas ni estamos desamparados ante esta situación**. Las sillas siguen siendo objetos inertes. Y nosotros somos seres conscientes e inteligentes. Por tanto, **podemos aprender a sentarnos, a levantarnos, y a usar nuestro cuerpo de una manera respetuosa con nosotros mismos**. Igual que aprendemos a sumar, a leer o a escribir, podemos aprender (o re-aprender) a utilizar nuestro cuerpo de forma saludable y consciente.



Como tan gráficamente explica la profesora de Técnica Alexander Christine Ackers o expertos médicos como el neurocirujano Jack Stern, **los seres humanos poseemos la capacidad —y la posibilidad, si queremos— de aprender a usar nuestro cuerpo de manera saludable en cualquier actividad**, desde el surf hasta tocar el piano, sin que la silla (o cualquier otro estímulo) nos domine. La columna, las lumbares, las cervicales, las caderas, nuestro cuerpo en general...y nuestro bolsillo lo agradecerán.