



BENEFICIOS DEL SEIZA Y SU FACILITACIÓN POR MEDIO DE TENSO ESTRUCTURAS

Marianna Guerra Pérez¹, Martha Eugenia Espinosa Hernández¹, Christopher René Torres San Miguel¹ y Guillermo Manuel Urriolagoitia Calderón¹

¹ Instituto Politécnico Nacional - SEPI ESIME Zacatenco. marianna.guerra.p@gmail.com

El seiza o “correcto sentar” consiste en doblar las piernas sobre el piso y sentarse sobre las rodillas, recargando los glúteos sobre los talones. En Japón es una práctica cotidiana la cual se adopta al comer, en situaciones formales y dentro de disciplinas como el Aikido, el Karate y la ceremonia del té. A esta práctica se le conoce como “vajrasana” dentro del Yoga y se utiliza con frecuencia.

Esta posición resulta complicada y dolorosa al practicarla para aquel que no esté relacionado con ella. Al contrario de lo que pudiera pensarse, esta postura tiene grandes beneficios para el cuerpo y repercute de manera muy positiva a la salud. Por ejemplo, regula los impulsos nerviosos, mejora la digestión, fortalece las rótulas, reduce los cólicos menstruales, facilita las labores de parto, promueve una postura correcta de la columna y aumenta la resistencia muscular. Sin embargo, algunas personas con problemas de articulaciones o de edad avanzada tienen mayor dificultad al efectuar esta práctica y aunque existen algunos soportes especiales, estos no cuentan con un soporte específico para las rodillas. El presente trabajo se enfoca en permitir adoptar dicha postura facilitando su alcance a cualquier persona por medio del diseño con tenso estructuras. Las tenso estructuras son un sistema de construcción utilizado en la arquitectura textil, el cual crea una gran estabilidad mezclando las propiedades de elementos rígidos (como postes o arcos) y elementos flexibles (textiles o cables). Esta clase de estructuras permiten lograr formas tridimensionales resistentes, lo cual se demuestra por medio del análisis de las membranas tensadas. Es así que se obtiene un soporte óptimo que evita dañar las rodillas y el cual disminuye el dolor que podría presentarse. De esta manera es posible, para quién no esté familiarizado, obtener los beneficios de tomar una nueva postura al realizar tareas sencillas.