

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



La columna vertebral: cultivando la ruta de ascenso

Cuidar el eje que da soporte a nuestro cuerpo físico y espiritual es de vital importancia, siendo que por ahí fluye información, nutrientes y energía que en caso de verse bloqueados producen envejecimiento y dolor



FOTOS: ESPECIALES

Si usted sufre o ha sufrido de dolor de espalda, le interesa leer esto:

De acuerdo con estadísticas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en México, al menos 8 de cada 10 adultos sufren dolor de espalda en algún momento de su vida y de ellos, 30% lo padece de manera crónica (por más de 3 meses), recurrente (las molestias son intermitentes) o permanente.

De hecho, “la mitad de las personas laboralmente activas sufren dolor de espalda en algún grado y 3 de cada 10 se ven obligados a solicitar una o más incapacidades al año por tal causa, con un promedio de 12 días por caso”.

La buena noticia es que para esta dolencia, el yoga es una práctica ideal.

De entrada, es muy útil revisar a profundidad, como ya hemos hecho en otras ocasiones en este espacio, cuál es la función de la columna vertebral en los seres humanos no solo a nivel físico, sino también a nivel emocional y espiritual.

La columna vertebral erguida, además de conducir todos los impulsos nerviosos que entran y salen por la médula espinal, representa “nuestro principal rasgo evolutivo” según explica el doctor y monje zen Mariano Giacobone:

“Existe un flujo de energía vital o Chi que la recorre y su correcta posición influye incluso en el normal funcionamiento de los órganos internos. Cuando la espalda, o sea la columna vertebral, esta derecha, el flujo de sangre y energía es abundante y el cerebro recibe suficiente nutrición e información y viceversa”.

Es como cuando una manguera se tuerce o se pisa; el flujo de líquido en su interior disminuye, con la espina dorsal pasa lo mismo: Cualquier rigi-

dez o torcedura alterará su función, y su propia naturaleza, que es estar erecta y flexible.

“Pero no solo a nivel de la salud. Es una cuestión de evolución. Si la espalda se encorva o se tuerce, envejecemos más rápido y se reduce la capacidad de adaptación. Si la espalda está derecha, los hombros se relajan con facilidad y se libera la presión en el cuello, bloquea el flujo hacia y desde el cerebro que puede aumentar la inteligencia y permitir la expansión de la conciencia”.

LAS VERTEBRAS: ESCALONES AL CIELO

El maestro de la conciencia Alejandro Jodorowsky dice que la mayor parte de los problemas de espalda se relacionan con el apoyo, “cuando nos empeñamos en cargar con las responsabilidades de los otros, la ausencia de ayuda o apoyo puede provocar un dolor de espalda”.

La espalda también simboliza aque-

lla parte de nosotros que no vemos o no queremos ver, la sombra o el inconsciente. Por ese motivo, apunta Jodorowsky, “la espalda puede dolernos cuando dejamos situaciones sin resolver”.

Y agrega: “relacionándola con los egos, podríamos decir que la parte alta está conectada con nuestro ego intelectual, la zona media con lo emocional y la parte baja con lo sexual y material. Este sería un esquema muy básico para averiguar el origen del dolor”.

Y como describe la “maga-masajista” Doña Magdalena, “cada vértebra de la sagrada columna es un escalón que te lleva de la tierra al cielo”, noción que comparte con la tradición hinduista que dice que el fenómeno de la iluminación se consigue cuando la energía kundalini o energía cósmica dormida en la base del coxis asciende por la columna hasta alcanzar el chakra coronario. **LA**



CINCO POSTURAS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE ESPALDA



1 Eka Raja Kapotasana o postura de la Paloma

Estira y flexibiliza la cadera, rodillas y parte baja de la espalda; fortalece los músculos de la parte inferior de la espalda, glúteos, isquiotibiales y gemelos.



2 Marjaryasana-Bitilasana o posturas del Gato y la Vaca

Aflojan los músculos estirando y contrayendo el cuello, la espalda y el torso.



3 Balasana o postura del Niño

Estira las caderas suavemente, así como los muslos y las rodillas; alivia el dolor de espalda cuando se hace con la cabeza y el torso apoyados.

4 Uttanasana o postura de la Pinza o flexión hacia adelante

En esta asana se realiza un gran estiramiento de todo el cuerpo, lo que ayuda a mejorar la flexibilidad, alivia el dolor de ciática y le otorga fortaleza a la columna vertebral. Puede contribuir a la prevención y el alivio de la escoliosis y otros problemas de dolor de espalda causados por mantener una mala postura.



5 Bhujangasana o postura de la Cobra

Mejora la postura, ya que enseña a la espalda a no encorvarse ni echar la cabeza hacia delante, elonga, fortalece y flexibiliza la espalda, ya que se trabajan la mayoría de músculos de esa zona.

(Con información de solmonasterio.blogspot.mx, saludymedicinas.com.mx, budacuantico.blogspot.mx, widemat.com)