

YOGATERAPIA PARA LA COLUMNA VERTEBRAL

Tomamos en cuenta que la columna vertebral es el eje de nuestro cuerpo, nos permite realizar las movilidades vitales para nuestra vida, además de ser la protección ósea de nuestra medula espinal y porque no, el segmento básico de nuestra postura erguida.

Le damos real importancia a su salud y para esto desarrollamos sus tres patologías mas comunes, como la CIFOSIS, la LORDOSIS y la ESCOLIOSIS.

CIFOSIS: Es aquella acentuación de la normal curvatura de las vértebras dorsales , generada por varios factores por ejemplo malas posturas cotidianas, el hecho de permanecer durante mucho tiempo delante de una computadora con la espalda vencida , otra es la timidez generada muchas veces desde la adolescencia o también la baja auto estima, otra causa son los problemas emocionales , reconociendo entonces la región de somatización de las emociones a la zona del pecho y plexo solar, entonces ante un problema emocional fuerte generamos un bloqueo a nivel muscular en esta zona, acompañado por un bloqueo energético, que persiste mas allá del estímulo que lo generó, la emoción queda guardada en el pecho llamándose a este proceso somatización generando corazas.

Estas corazas provocan que el pecho se cierre debido al acortamiento muscular la respiración se modifica y en consecuencia la espalda genera Cifosis.

MODO DE TRABAJO:

Trabajamos primeramente sobre la movilidad de la articulación de hombros (que tienden a cerrarse en esta patología) pudiendo usar un bastón o cinta.

Utilizamos el Ejercicio de Hombros : secuencia que trabaja sobre esta movilidad y sobre nuestro campo emocional.

Buscamos elongación de los músculos pectorales , la apertura del pecho y ademas el desbloqueo a nivel emocional. Con las posturas PEZ , COBRA EN EGIPCIA DE BRAZOS, PEZ con elemento que eleve la zona dorsal.

La respiración la trabajamos ampliando la capacidad perdida torácica y diafragmática.

Trabajamos con la postura de GATO en sus distintas movilidades acompañado con la respiración.

LORDOSIS: Sucede cuando se acentúa la concavidad de la zona lumbar y menos frecuente sucede en la zona cervical, llamado hiperlordosis. La causa puede ser genética pero también, malas posturas, generada por un necesidad estética que en el caso de la mujer adopta desconociendo sus consecuencias. Esto provoca un acortamiento muscular en la zona baja lumbar e hiperextensión en la zona abdominal. Influencia negativamente sobre el nervio ciático y provoca cansancio en las piernas.

MODO DE TRABAJO:

Colocamos una colchoneta arrollada entre los muslos piernas y el tronco y realizamos una ante flexión, esto nos dará alivio instantáneamente.

Realizamos ejercicios abdominales cuidadosamente supervisados por el profesor, combinados estos con posturas como la PINZA, ABEJA, OSITOS, NIÑOS entre otras que devuelven elongación al cuadrado lumbar, son la base del trabajo que realizaremos para esta patología y además aliviara el dolor que esta provoca.

Daremos importancia a la respiración lumbar en postura de lombriz.

ESCOLIOSIS: Malformación hacia los lados generando una S en la columna . Puede esta tener una pronunciación en la zona mas alta solamente o en toda la columna involucrando una rotación en el hueso sacro.

No se descartan causas genéticas, o al momento del parto, pero las mas comunes estan dadas por un acortamiento de uno de los miembros, sabiendo que nuestro cuerpo es diferente comparando sus lados.

MODO DE TRABAJO:

Primeramente detectaremos la causa , tomaremos mediciones para reconocer si fuera un acortamiento, en las piernas o a nivel pantorrillas y el modo que se presenta a simple vista esta patología.

Trabajaremos con Asimetrías y Laterales en posturas como el GATO , una caminata especial para escoliosis que devuelve además la movilidad.

Posturas como la HOJA , LOMBRIZ manteniendo en mayor tiempo sobre el lugar que debemos estimular, elongar , expandir o comprimir . Devolviendo el equilibrio orgánico.

La respiración tiende a ser mas acentuada sobre un lado del cuerpo ejemplo: Pulmon derecho sufre mayor compresión , pulmón izquierdo expansión, generada por la escoliosis , para esto trabajamos en postura de TIGRE lateral con respiración intercostal .

La Yogaterapia es la aplicación de las técnicas de yoga como terapia psicofísica-espiritual. Ayuda a prevenir y mejora estas patologías, trabaja en conjunto con el medico correspondiente, siendo imprescindible la visita previa antes de iniciar la practica.

La persona comienza a tener conciencia de su cuerpo y logra en su vida cotidiana a estar atento, podrá adoptar una postura benéfica acompañada de una buena respiración, para asi poder alcanzar un estado de plenitud y felicidad.