

# REDUCIR HIPERTENSIÓN COLUMNA CERVICAL

La columna vertebral es mucho más que el eje de la vida erecta en donde se insertan las cadenas musculares más poderosas del cuerpo humano, pues a su vez es el tubo por el que discurre la espina dorsal, el nudo central de comunicaciones de la vida, pues se trata de la prolongación de la base del cerebro en su camino hacia todos los confines del cuerpo, es decir, la auténtica autopista central por la que discurren todas las vías reflejas del organismo.

En la tradición taoísta china, en la medicina tibetana o en la ayurvédica de la India, la columna vertebral es el tronco sagrado de la vida, el núcleo en el que se genera y por el que discurre la energía vital, la fuente de toda vida. Es el vaso gobernador que rige los destinos del organismo en su conjunto.

Desde la perspectiva occidental la espalda, el cuello o los hombros son lugares en donde se acumula la crispación, la tensión y el dolor, muchísimo dolor que hace sufrir a millones de personas.

La columna cervical es la parte más delicada de todo el espinazo, ya que el resto queda contenida y protegida por el tronco, por ello resulta un lugar de la anatomía humana especialmente vulnerable. A esto se debe añadir que la parte anterior de la primera vértebra cervical, el atlas, soporta el peso de toda la cabeza, entre seis y siete kilos, articulándose en todas direcciones, con el agravante de que todos los pesos, tensiones y contingencias que ocurren en las manos, brazos y antebrazos tiene su proyección automática, y por ello consecuencias biomecánicas, en la columna cervical, ya que por una parte los músculos escalenos (anterior, medio y posterior) y por otra el trapecio, transfieren a través del hombro toda la fuerza aplicada y soportada por estas dos grandes palancas que son los brazos a esta columna de siete vértebras.

Conviene además tener muy presente que entre la quinta vértebra cervical (C5) y la segunda dorsal (D2) emerge desde la médula un complejo tejido nervioso denominado plexo braquial, responsable de la inervación y por lo tanto de la sensibilidad, movimiento y fuerza de los dedos, manos, brazos, antebrazos, hombros y zonas pectoral y escapular. Esto implica que el más leve desplazamiento de las vértebras cervicales o la hipertensión de la musculatura paravertebral y de toda la que con ella está íntimamente relacionada puede tener consecuencias lesivas, no tan solo localizadas en el cuello, sino en toda la zona a la que llega la inervación del plexo braquial.

## 1) *Sentarse:*

Llevar a cabo esta acción de modo consciente es la primera lección que hemos de aprender para comenzar a evitar las molestias y dolores en la zona cervical.



Contactar las manos con el asiento y aterrizar suavemente sin dejarse caer bruscamente. La cabeza siempre tiene que ser la primera referencia, alta, estirada y con la mirada al frente.

## 2) *Postura sentada:*

Al sentarse buscar siempre una ligera inclinación del plano de apoyo de la pelvis con el asiento, de tal modo que el fémur mantenga una ligera inclinación desde la cadera hasta la rodilla. Esto se logra de modo muy sencillo colocando un objeto en el fondo del asiento (manta, cojín, periódicos, pelota de goma espuma...). La postura sentada es ante todo un modo de descansar, por lo que debemos evitar las tensiones, especialmente en la zona de los hombros. Lo mejor es que ambos pies estén en contacto con el suelo (son nuestra toma de tierra, las raíces del cuerpo) para lograr sentir armonía y equilibrio al permanecer sentado.



Si estamos sentados en una silla estándar, se procurará ubicar el sacro al fondo de la silla y ubicar el coxis sobre la colchoneta, pelota, manta o cualquier otro objeto que sirva de cuña para elevar el asiento. Una vez lograda la estabilidad necesaria y el equilibrio justo, se podrá comprobar que no se requiere para nada apoyar la espalda en el respaldo de la silla, pudiendo permanecer completamente inmóvil con la mirada al frente, las manos sobre los muslos y los pies en contacto con el suelo el tiempo que deseemos en actitud contemplativa.



Además de las sillas estándar se pueden utilizar otros objetos para sentarse de manera equilibrada, como es el caso de un taburete con la cuña que se necesite en cada caso o la silla Hara, en cualquiera de los modos se puede comprobar que no se requiere respaldo.

## 3) *Sentarse y levantarse desde la cabeza:*

La cabeza es la última parte en sentarse y la primera en levantarse, es por lo tanto la guía o conductora del proceso de sentarse o levantarse del asiento. Pero lo más difícil en todo trabajo postural es *darse cuenta*, es decir, tener consciencia de lo que se hace, prestarse atención. Contrariamente a lo que mucha gente cree, no se trata de automatizar una acción motriz, sino muy al contrario, de estar siempre presente. Un ejercicio de entrenamiento sumamente eficaz consiste en sentarse y levantarse reiteradamente con un objeto en la cabeza, puesto que al sentir el peso y tener la necesidad de mantener el equilibrio, ayuda a estimular la propiocepción de la cabeza.



#### **4) Respiración diafrágica abdominal:**

Respirar mediante la acción principal del músculo diafragma es una necesidad de primer orden si se pretende restaurar el bienestar en cualquier parte del espinazo, pero sobre todo en la zona cervical ya que las tensiones se agudizan en esta zona crítica.

Una vez sentada del modo más estable y equilibrado, se activa el músculo respiratorio por excelencia: el diafragma, con el fin de que a través de la respiración todo fluya del modo más apacible y equilibrado posible, dado que la crispación genera mucha tensión.

El practicante tan solo tiene que prestar atención a su abdomen y tratar de llenarlo y vaciarlo como si se tratara de un globo. Si se permanece sentado en una silla hay que procurar mantener el sacro bien atrás, pegado al respaldo, si se está sobre un taburete, que el asiento tenga una ligera inclinación hacia delante para permitir mantener el espinazo bien estirado, de modo que esta respiración ventral no cause hiperlordosis lumbar.



#### **5) Respiración diafrágica costal:**

Es la respiración de la seguridad lumbar, puesto que al tirar el diafragma de las costillas se estiran a la vez las vértebras lumbares. Con esta respiración no existe peligro de agudizar la hiperlordosis lumbar.



#### **6) Respiración diafrágica lumbar:**

Esta es una respiración terapéutica, un auténtico bálsamo para las vértebras lumbares, puesto que al tirar el diafragma de la segunda y tercera lumbar las estira por completo. El bienestar generado en la zona lumbar también se transmite a la zona cervical, puesto que la médula espinal es un único tronco o tallo de la vida.



**7) Liberar el maxilar inferior:**

Se abre la boca y se relaja la cara, con los dedos índice y medio se desplaza lentamente el maxilar inferior de lado a lado



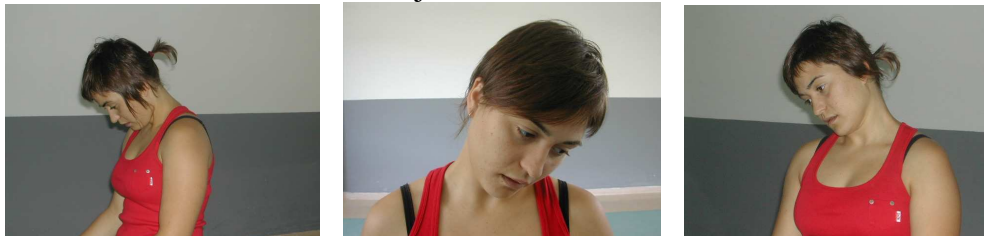
**8) Abrir la articulación del hombro:**

Abrir la articulación acromio clavículo escapular es un ejercicio básico para reducir la tensión cervical. Se sube un brazo hasta la posición horizontal del suelo y se coloca la otra mano en la axila. Se baja el brazo elevado muy lentamente hasta que el codo contacte con la pierna o el asiento, caso de permanecer sentada, o bien hasta que el codo contacte con la cresta iliaca y la mano con el muslo, caso de realizarlo de pie.



**9) Soltar el peso de la cabeza:**

Se puede realizar tanto sentada como de pie. Hay que dejar caer la cabeza muy lentamente como si se tratara de un objeto inerte.



Activar la respiración diafragmática en cualquiera de sus versiones y desplazar lentamente la cabeza en todas direcciones tratando de sentir su peso, densidad y textura; soltar así mismo la musculatura de la cara.

**10) Subir y bajar hombros:**

Subir muy lentamente un hombro, hacerlo centímetro a centímetro como si estuvieras subiendo una escalera, tratando de mantener la cabeza estable así como el otro hombro. Cuando el hombro llega a su elevación máxima mantenerlo en esta

posición durante el transcurso de dos respiraciones profundas. A continuación se baja la escalera escalón a escalón muy lentamente.



Después se opera del mismo modo con el otro hombro. También se puede realizar elevando y bajando los dos hombros a la vez. Se puede ir alternando así como también se puede realizar sentada o de pie.

### 11) *Automasaje cervicales:*

Con la boca entreabierta y el cuello estirado se pellizca la musculatura a nivel de cada vértebra con el dedo pulgar, de modo que se pellizca la musculatura con ambos pulgares. Se presiona al exhalar y se retira la presión al inhalar.



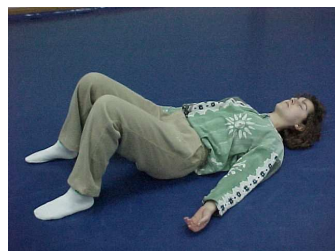
También se puede pellizcar con una mano toda la zona cervical. Primero se hace con la derecha y luego con la izquierda o viceversa.

Con el pulgar y el resto de dedos de las manos se intenta asir el escaleno posterior y presionarlo suavemente pero con decisión.

Es importante presionar de tal modo que el dolor sea soportable, incluso agradable, de manera que las ligeras molestias que pudieran aparecer se puedan disolver con la respiración profunda.

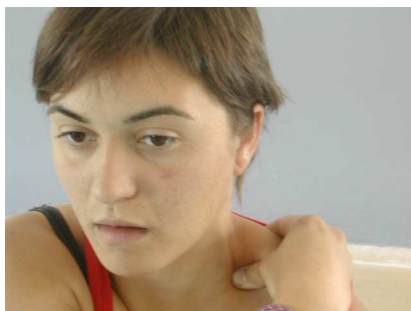
Estos mismos automasajes pueden realizarse desde la postura base de restauración, es decir, tumbado en el suelo en supinación, boca arriba, con las piernas semiflexionadas, de manera que las plantas de los pies estén firmemente asentadas en el suelo.

La cabeza se apoya sobre una toalla doblada o sobre un libro de modo que la parte posterior del cuello permanezca estirada y que exista un hueco tal que las siete vértebras cervicales puedan estar accesibles a la acción de las manos. Una referencia importante es la posición de la barbilla, siempre ubicada en sentido paralelo a la horizontal. Abrir la boca y los ojos para mantener la cara relajada, amasar y presionar la musculatura al exhalar emitiendo largos suspiros.



### 12) *Pellizcar la faja del trapecio:*

Intentar asir el fajín clavicular del trapecio del lado izquierdo con toda la mano derecha, presionando al exhalar y dejando de presionar al inhalar. Cambiar de mano y de hombro.



### 13) *Rotaciones de tronco sentada:*

Sentada en una silla convencional, hacer rotación del tronco tratando de asir con ambas manos el respaldo de la silla. Permanecer en esta posición al menos durante tres respiraciones profundas.



Si se permanece de pie se puede hacer esa rotación manteniendo los pies paralelos y elevando una mano, la del sentido de la rotación, lo más elevada posible, mientras la otra pasando por detrás y abajo se dirige hacia delante a la altura de la cadera. Este ejercicio se denomina en el Chi-Kung *el dragón mueve su cola*, porque el sacro rota con la 5ª lumbar en el sentido que marca la mano elevada.

### 14) *Rotaciones de cabeza de pie:*

Se puede realizar sentada o de pie. Se rota la cabeza muy lentamente mientras se exhala hasta que se encuentra el tope o límite. Hay que pararse antes de forzar, se respira profundamente y al exhalar se vuelve lentamente hacia la posición inicial, en un desenroscar plácido y gustoso.

