

**LIBERA
TU ESPALDA**
SOBRE ELLA CARGAMOS
TODOS LOS PROBLEMAS
QUE NO QUEREMOS VER NI
ENSEÑAR. **APRENDE A
CUIDARLA DE FORMA
NATURAL** PARA QUE EL
BLOQUEO FÍSICO Y MENTAL
NO AFECTE A TU VIDA.



33

HUESOS EN ACCIÓN

El esqueleto consta de 7 vértebras cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras y 4 o 5 del cóccix.

80%

POBLACIÓN

8 de cada 10 personas de todo el mundo tendrán dolor de espalda durante su vida.

20.000

HORAS PERDIDAS

De trabajo en España en un año: es la 5ª causa de baja laboral y su curación genera un gasto del 2% del PIB.

Psicología ósea

La terapeuta estadounidense Louise Hay elaboró un detallado mapa de correspondencias entre los puntos de dolor físico y nuestras dolencias emocionales ('Usted puede sanar su vida', Ediciones Urano). Las dolencias de la espalda se resumirían así:

Dolor cervical = Problemas de comunicación

La parte superior de la espalda, formada por las siete vértebras cervicales, se relaciona con la comunicación, con nuestro grado de apertura y flexibilidad frente a la vida y quienes nos rodean. Abrirse a los demás: Aflojar la rigidez de pensamiento y expresar lo que sentimos puede ahorrarnos más de un ataque de torticolis.

Dolor dorsal = Exceso de responsabilidad

El centro de la espalda, con sus 12 vértebras dorsales, es el reino emocional de la culpa y del estancamiento en el pasado. También es el punto débil de quienes sienten su vida como una carga por querer controlarlo todo y asumir responsabilidades que no les corresponden. Mejora si intentamos no ir al límite de nuestras fuerzas; tener el valor de pedir ayuda puede descargarnos de gran parte de este peso.

Dolor lumbar = Inseguridad y miedo

La parte inferior de la espalda, que comprende las cinco vértebras lumbares, el sacro y el cóccix, duele para evidenciar la existencia de inseguridades materiales y afectivas. El cóccix está vinculado al primer chakra, sede de instintos primarios como la nutrición, la sexualidad o la protección, por eso se resiente si sentimos impotencia.

La columna nos sostiene, nos eleva y nos mueve. Este preciso engranaje de músculos, huesos y nervios soporta nuestro peso físico y todo nuestro bagaje emocional.

CONEXIÓN CUERPO Y MENTE

Según la tradición oriental, la espalda habla de nosotros con más sinceridad que cualquier otro parte del cuerpo. A nivel físico, basta con recordar que la columna vertebral protege la médula espinal, la región del sistema nervioso central encargada de comunicar cuerpo y mente. Si este canal se rompe, no hay acción ni sensación posible. A nivel emocional, en la médula se alojan las más profundas creencias sobre nosotras mismas, nuestro amor propio y nuestra forma darnos apoyo y aceptarnos.

Consejo shiatsu: huye de la rabia

Las emociones negativas fuertes causan tanto dolor a nuestra espalda como el peor de los traumatismos físicos. Esta es la teoría de los grandes maestros del shiatsu, como Wataru Ohashi, autor del célebre manual 'Cómo leer el cuerpo' (Ediciones Urano). Según la técnica oriental, puesto que las emociones son energía en movimiento, estas pueden fluir plácidamente o dejar de hacerlo, provocando un doloroso atasco físico y emocional. Cuanto más intensa

es la emoción que estamos sintiendo, mayor es su energía shiatsu y más alto es también el riesgo de atasco. Es lo que ocurre con emociones tan negativas como la rabia, el resentimiento, la envidia, los celos o la culpa hacia una misma. El shiatsu es un método japonés de masaje por acupresión que combate el desequilibrio entre cuerpo y mente, reduce el estrés y afloja la tensión muscular, liberando la energía 'atascada' por emociones negativas.

Guardarse las espaldas (naturalmente)

Estos son algunos de los métodos naturales para dar cuidar la espalda y darle el beneficio –físico y emocional– que se merece.

1. Método Pilates: reeducación postural. La técnica del alemán Joseph Pilates para el entrenamiento de bailarines revolucionó el mundo del fitness. El método consigue reforzar el tronco corporal y mejorar el equilibrio. Quien lo practica dice que ha cambiado para siempre su postura corporal y su situación frente al mundo.

2. Quiropraxia: flexibilizar la columna. Parte del principio de que un desajuste de la columna afecta todo nuestro funcionamiento. Mediante manipulaciones precisas restaura la flexibilidad de las articulaciones y de las estructuras implicadas. Es eficaz contra el dolor de cabeza, lumbar, ciática, calambres, luxaciones o rigidez.

3. Osteopatía craneal y sacrocraneal: energía en la médula. Dos especialidades osteopáticas que, mediante sutiles presiones, favorecen el flujo del líquido cefalorraquídeo que rodea la médula espinal y el cerebro. Su objetivo es descomprimir los huesos del cráneo que, debido a la tensión, provocan malestar físico, mental y emocional...

4. Kinesiología: músculos en movimiento. Tiene una visión global de nuestro sistema nervioso y de la reacción de los músculos a los estímulos físicos, químicos y mentales. La idea es reequilibrar la energía vital, optimizar la postura corporal y mejorar los patrones de movimiento. Y libramos así del dolor físico.

Dime cómo andas... y te diré quién eres

El trazo de nuestra espalda dibuja nuestra posición frente al mundo y a nosotras mismas.

ESPALDA RECTA revela una personalidad equilibrada.

Es propia de personas sinceras que tienen una actitud positiva hacia el mundo, con unos principios firmes, pero no rígidos, y la necesaria fuerza de voluntad para avanzar paso a paso.

ESPALDA HACIA ATRÁS significa altivez y desafío.

Es la desviación conocida como lordosis, y habla de una actitud

elitista, orgullosa, e incluso agresiva ante la vida. Define a una persona distante del mundo y excesivamente crítica con los demás, con una resistencia a crecer, madurar y envejecer.

ESPALDA HACIA ADELANTE es de personas temerosas.

La cifosis es propia de quien siente mucho peso sobre sus hombros, alguien miedoso y aferrado a viejas ideas. Las personas muy afligidas o desvalidas también se cierran y acaban encorvadas bajo una joroba.