

La columna cervical, por lo general, es una zona problemática en cuanto a que suele sufrir limitaciones en su campo de movimiento, tensiones musculares, debido a un cúmulo de factores: Para empezar, la cadena de vértebras ejerce dos funciones que se oponen. Por un lado, debe soportar el peso del cráneo durante las largas horas de vigilia. Y, por otro lado, debe permitir un amplio campo de movimiento a la cabeza. Otros factores son el común hábito postural de dejar caer la cabeza al frente, y la falta de movimientos amplios en las otras direcciones. El estrés mental también repercute directamente, a menudo provocando contracturas en cuello y hombros. No hay que olvidar la importancia del cuello en cuanto al tránsito circulatorio que une la cabeza con el resto del cuerpo, y a un nivel más profundo, que une la razón de la cabeza con los sentimientos del corazón.




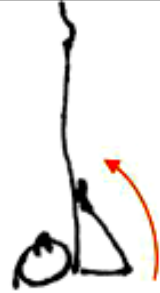


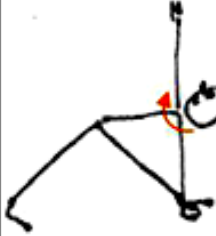

En esta propuesta, se ofrece tanto la acción de fortalecimiento como la de flexibilidad para cada movimiento cervical. Para cada ejercicio se han escogido diferentes posturas que desarrollaran el resto del cuerpo con la intención de ofrecer un trabajo global a la práctica. Debemos proceder con lentitud y cautela para evitar lastimarse.

FORTALECIMIENTO

(Músculos agonistas)

FLEXIBILIDAD

(Músculos antagonistas)

Plano sagital: EXTENSIÓN	
 <p>Ardha uttanāsana (variante). De pie, rodillas semiflexionadas, manos al suelo, tronco extendido: Elevar la cabeza al frente.</p> <p>(Ambos lados): trapecio, esplenio, complejos mayor y menor, suboccipitales.</p>	 <p>Ustrāsana. De rodillas, tronco erguido, manos apoyadas sobre las lumbares: Dejar caer la cabeza hacia atrás, sobre los hombros.</p> <p>(Ambos lados): rectos anteriores mayor, menor y lateral.</p>
Plano sagital: FLEXIÓN	
 <p>Desde urdhvaprasrta padāsana. Tumbado boca arriba, piernas extendidas hacia arriba: Elevar la cabeza al frente.</p> <p>(Ambos lados): rectos anteriores mayor, menor y lateral.</p>	 <p>Sarvangāsana. Postura invertida sobre los hombros: Llevar el pecho hacia la barbilla.</p> <p>(Ambos lados): trapecio, esplenio, complejos mayor y menor, suboccipitales.</p>
Plano frontal: INCLINACIÓN LATERAL	
 <p>Mano, rodilla y pies alineados. Tórax y rostro dirigidos al frente: Elevar la cabeza lateralmente. El brazo alto le ofrece resistencia.</p> <p>(Del mismo lado): trapecio, esplenio, complejos mayor y menor, suboccipitales.</p>	 <p>Sentados, piernas recogidas a un lado y tronco inclinado al otro lado: La cabeza cuelga lateralmente. La mano puede añadir presión.</p> <p>(Del lado opuesto): trapecio, esplenio, complejos mayor y menor, suboccipitales.</p>
Plano transversal: ROTACIÓN	
 <p>Trikonāsana, postura del triángulo: Girar el rostro, mirando arriba.</p> <p>(Del mismo lado): esplenio, suboccipitales, rectos anteriores mayor y menor. (Del lado opuesto): trapecio, complejo mayor, esternocleidomastoideo.</p>	 <p>Prasrita pada uttanāsana: De pie, piernas abiertas, tronco flexionado y cabeza colgada: Las manos conducen la cabeza hacia las rotaciones.</p> <p>(Del mismo lado): esplenio, suboccipitales, rectos anteriores mayor y menor. (Del lado opuesto): trapecio, complejo mayor, esternocleidomastoideo.</p>