

8.6 TAREA FINAL

Planteamiento del caso:

Caso propio.

En noviembre del año pasado a raíz de un estornudo recién levantada, sentí un fuerte latigazo en el cuello que me provocó molestias en las cervicales. Días intensos de trabajo y muchas horas conduciendo, pensé.

Dos meses y medio más tarde tuve una contractura en las cervicales que hasta el día de hoy sigue dándome muchas molestias.

Comentar que de junio a septiembre son laboralmente los meses más agotadores del año, situaciones de mucho estrés, mucha tensión nerviosa y emocional. Sin días de descanso en 3 meses siento agarrotado todo el cuerpo de la tensión que llevo, me va de los pies a la mandíbula y no puedo practicar yoga, el resto del año es más tranquilo.

Problema:

Tensión en zona cervical y hombros especialmente en el lado izquierdo.

Molestias: Molestias en las cervicales con dolor en toda la musculatura del trapecio, esplenios, esternocleidomastoideo, dolor intenso en el hombro izquierdo, elevador de la escápula, musculo supraespinoso y que puntualmente en verano tras días de sobre esfuerzo algunas noches se me duermen los dedos de la mano, hinchazón y me produce fuertes dolores.

Molestias moderadas en el hombro derecho con algo de tensión en el trapecio.

Generalmente postura de cierre de hombros y hacia delante, soy muy nerviosa y tengo mucha tensión emocional.

Lesiones: Hernia Discal c5c6 Diagnosticada a mediados de septiembre

Limitaciones: Flexión y extensión cervical y apertura de pecho y hombros

Investigación: Observación.

He perdido capacidad en la mayoría de posturas, soy incapaz de llegar al punto final que conseguía por ejemplo en el mes de febrero.

Limitación condición física

He observado muchísima rigidez en mi cuerpo.

Estrés mental y emocional muy por encima de lo habitual.

Bruxismo cuando tengo mucha tensión

Relacionando la información:

Desde la contractura no he conseguido aliviar la zona. Seguir con la práctica habitual de yoga sin reducir la intensidad, la suma de esfuerzos físicos, el aumento de la actividad laboral, la falta de descanso y el no dormir aumentó la tensión provocando mucho dolor y mayor cierre de hombros.

Tomo la decisión de trabajar la relajación de la musculatura de las cervicales/ hombros con asanas y ejercicios.
Trabajar la tensión nerviosa y el estrés con la meditación.

Si trabajo la línea lateral me ayudará a liberar tensión de la zona de la musculatura intercostal, mastoides, esplenio esternocleidomastoideo, cresta ilíaca.

Al mismo tiempo trabajo la línea del brazo para seguir liberando tensión de trapecio, esplenio, supraespinoso, infraespinoso y romboides mayor.

Trabajando la línea Frontal profunda la intención es estirar el psoas y relajar la zona del diafragma para tratar de liberar parte de la tensión emocional y también profundizar en la apertura de hombros.

Poniendo a prueba:

He puesto en práctica durante 3 semanas las mismas posturas, introduciendo algunas variaciones para alargar la práctica pero centrado básicamente en trabajar las zonas con molestias y dolor.

Ejercicio de toalla en el cuello para rectificación cervical muy suave.

Meditación diaria 30' – 40' min diaria poniendo consciencia en relajar y soltar la rigidez del cuerpo, trabajando la exhalación para liberar tensiones y profundizando en la zona cervical y hombros.

Calentamiento cuello, hombros.

Hasta Urdhva Hastasana

Ardha Utanasana

Vasistasana Lateral

Utthita Parvakonasana

Ardha Pincha Mayurasana

Anjaneyasana

Parsva Balasana

Ardha Matsyendrasana

Parvan Muktasana

Sabasana 15'

Los trabajos sobre la línea lateral trabajando desde Hasta Urdhva Hastasana, vasistasana lateral la sensación en el estiramiento de toda la musculatura intercostal mastoides, esplenio esternocleidomastoideo, cresta ilíaca, me han ido muy bien.

Línea de los brazos la he ido adaptando en varias asanas, vasist lateral, parsva balasana.

Luna creciente para trabajar la Línea Frontal profunda.

He dedicado a esta asana una progresión en su desarrollo hasta llegar a la posición final trabajando la apertura de hombros en varios grados: con manos a las caderas, con manos atrás y agarrada de los

codos, con extensión de brazos con manos entrelazadas atrás y finalmente haciendo una extensión torácica llevando los brazos hacia arriba manteniendo la posición neutra del cuello.

Trabajando la Línea Frontal profunda la intención es estirar el psoas y relajar la musculatura implicada en la respiración y el diafragma para tratar de liberar la tensión emocional y de estrés acumulada que me llevaban a un cierre de la musculatura de la zona en general.

También en Uttita parvakonasana adaptándola más a trabajar la apertura de pecho con torsión.

Trabajo de torsiones sobre la línea espiral para estirar parte de la musculatura del cuello y para estabilizar el cuerpo de forma erguida compensar el exceso de rigidez.

Origen y trabajo a largo plazo.

El Origen del dolor y molestias en las cervicales venía provocado por el aumento de la tensión en la zona donde se encuentra la lesión: hernia discal en C5- C6.

Destacar que haciendo la meditación cada día con más consciencia corporal, llevando el propósito de la práctica con la intención en relajar las zonas con dolor, relajar el diafragma, trabajando la importancia de la exhalación para liberar tensiones me ha impresionado mucho en cuanto a los resultados pues sentía un gran alivio.

También el uso de aceites esenciales relajantes y calmantes durante la meditación me ha ayudado mucho a conseguir una relajación más profunda. Ha sido muy efectivo.

También la constancia diaria ha hecho reducir el estrés y la tensión nerviosa.

Siguiendo por la tabla de posturas y ejercicios he conseguido reducir las molestias y la tensión de la zona cervical, también consiguiendo relajar trapecios, esternocleidomastoideo y zona escapular, reduciendo casi totalmente el dolor en el supraespinoso.

Trabajando sobre estas líneas L.L, LFP, L espiral y L Brazo he conseguido mantener un equilibrio en las tensiones y el dolor.

He reducido la rigidez que sentía a nivel corporal y emocional.

En cuanto a la apertura de pecho y hombros trabajado en diferentes posturas he notado mejoría en la postura, voy ganando apertura de pecho y he reducido el cierre de mis hombros, también soy más consciente y voy corrigiendo la postura a lo largo del día si veo que me cierro.

He sentido intensamente el estiramiento de psoas y el alivio que produce reducir la tensión.

He decidido continuar trabajando unos meses más la misma tabla de ejercicios para mantener la tensión controlada dado que la lesión de las cervicales y la rectificación cervical que acabo de descubrir que tengo en parte me va a obligar a adaptarme a esta ruina para llevar mejor mi día a día y así poder progresar un poco más en mi práctica diaria.

Estoy muy contenta con el resultado.
Gracias.

Imagen de la RM

