

SWADHISTANA O CENTRO LUMBO-SACRO

Vamos a considerar los dolores articulares de la zona lumbar de la columna, que junto con los de origen cervical son los más comunes.

Recuerdo anatómico: la columna lumbar tiene 5 vértebras, separadas por los discos intervertebrales. Cada uno de éstos está adherido a las vértebras contiguas superior e inferior, y sostenido por ligamentos que de una vértebra a otra recorren toda la columna. Los dos más importantes son el Ligamento Común Anterior y el Ligamento Común Posterior, que dan integridad a la columna, permitiéndole al mismo tiempo gran movilidad.

Los discos intervertebrales tienen una estructura muy particular: en el centro hay una sustancia gelatinosa como si fuera una uva levemente aplanada, rodeada por el anillo fibroso, que tiene una serie de capas circulares para mantenerla firmemente en su lugar. Estas capas están formadas por fibras como las de los ligamentos, con la característica que en la capa más externa las fibras son longitudinales con respecto a la columna, y en la más profunda son transversales. Las capas intermedias tienen fibras inclinadas en todas direcciones, de modo que la malla resultante da un refuerzo a los discos, y les permiten al mismo tiempo movilidad.

Cuando flexionamos la columna (como en Paschimotánasana o "pinza"), el disco queda pinzado por delante y el núcleo se desplaza un poco hacia atrás. Ocurre lo contrario en la extensión (como en Dhanurásana o "arco"): el disco queda pinzado por atrás y el núcleo se desplaza hacia adelante.

Cuando hacemos una torsión con la columna lumbar la tensión de los ligamentos externos comprime el disco hacia adentro apretando el núcleo y llevándolo hacia el centro del disco.

Algunos profesores de anatomía dicen que la columna lumbar no tiene posibilidad de hacer este movimiento de torsión, pero la torsión lumbar sí existe y es precisamente lo que voy a considerar en este artículo.

La patología: cuando por un mal movimiento de flexión o por un esfuerzo se rompen fibras del anillo del disco, el núcleo se desplaza hacia atrás más de lo adecuado y se infiltra entre las fibras restantes del anillo. La parte anterior del disco es insensible, no así la posterior que duele mucho por esta ruptura. El dolor se lo siente en la zona lumbar y puede llegar a inmovilizarnos por contractura de los músculos de esa zona.

Cuando el núcleo empuja mucho al ligamento común posterior o lo rompe se produce lo que se llama una hernia de disco, y cuando contacta con las raíces del Nervio Ciático que pasan por el conducto medular de la columna, el dolor, llamado ciática, es muy intenso y se irradia a lo largo de la cara posterior del muslo y de la pierna.

Tratamiento: al comienzo los médicos damos algún antiinflamatorio y recomendamos reposo. Luego, cuando el dolor disminuye hay que tratar de que el núcleo se meta hacia adentro y deje de presionar sobre las raíces nerviosas. Para esto uso la "Kiropraxia", que consiste en maniobras no dolorosas para mover la columna lumbar y lograr un distanciamiento de las vértebras entre sí: el núcleo entra hacia adelante, y vuelve a su lugar.

Pero después el paciente tiene que hacer gimnasia para devolver la movilidad normal a su columna. Y en esta parte la gimnasia de Centros de Energía es útil mediante movimientos del Centro Lumbo-Sacro, correspondiente a las 5 vértebras de la columna lumbar. Tenemos muchos movimientos para esto, derivados algunos de las ásanas del Yoga. Es curioso que en Yoga haya una sola ásana que produce la torsión de la columna lumbar: Marichyásana y dos derivadas de la misma, Matsyendrásana y Parivartanásana, ambas poco usadas en las clases de Yoga. Matsyendrásana

La gran mayoría de las ásanas están dirigidas a la elongación, a la relajación y al fortalecimiento de los músculos. La torsión, en cambio, atiende principalmente al aumento de movilidad de las articulaciones de toda la columna y al restablecimiento de la salud de sus discos, en especial los de la zona lumbar. Nosotros usamos el parivartanásana o torsión acostado, que por hacerse justamente acostado se elimina el peso del cuerpo sobre los discos lumbares y resulta más fácil moverlos, en especial si todavía tienen dolor. Parivartanásana o "torsión"

En general, los traumatólogos no creen en la recuperación de los discos y los operan, sacándoles el núcleo pulposo herniado y parte del anillo fibroso. Actualmente han aparecido nuevas técnicas quirúrgicas que reemplazan el disco completo con un disco artificial con resortes, pero que no tiene la posibilidad de torsión.

En la gimnasia de Centros de Energía creemos que además de devolver la movilidad a los discos lumbares, Matsyendrásana y Parivartanásana o "torsión" tiene otra gran función: activar al Chakra Swadhistana. Este Chakra, que llamamos Centro Lumbo-Sacro, es el distribuidor de las energías que le envían los otros Centros para que desde allí vayan a todos los demás, y por lo tanto, por todo el cuerpo. O mejor dicho, por todos los Cuerpos. Esta distribución de energía está determinada por la principal función del Centro Lumbo Sacro que es la sexualidad.

En el ser humano, la sexualidad no está destinada sólo para la procreación. Esto ocurre en los animales. La Naturaleza ha dotado al hombre de sexualidad para buscar la unión mediante la atracción energética. Y el Tantra Yoga nos enseña que esta atracción, además de unir a la pareja, llena de vida a la persona que ejerce la sexualidad: la salud en general mejora, la vida se hace más placentera, el impulso sexual nos lleva a la poesía y al arte, y podemos sentirnos felices mientras disponemos de este privilegio de los seres humanos. Por eso el Centro Lumbo-Sacro es el distribuidor de las energías, porque vivifica a todo el cuerpo, dando salud al Cuerpo Orgánico; generando alegría y felicidad en el Cuerpo Emocional; conectándonos con las otras personas mediante el Cuerpo Afectivo; dando claridad al intelecto, o Cuerpo Intelectual; empujándonos a la creatividad del Cuerpo Mental Superior, y abriéndonos en plenitud a la entrada de la Gracia, en el Cuerpo Espiritual.

Los dolores lumbares no sólo están relacionados con esfuerzos o malos movimientos. Antes de que aparezcan está la predisposición que podemos tener a sufrir estos trastornos si nuestro Centro Lumbo-Sacro no se encuentra en buenas condiciones. Y esto no es una exageración: lo que sucede es que pocas personas tienen la suerte de disponer de una sexualidad sana, y por lo tanto, estamos predispuestos a sufrir de esta parte de la columna. La cultura de represión en la que nos hemos formado no nos permite comprender la importancia de una sexualidad sana, y sin caer en exageraciones ni libertinajes.

La activación del Centro Lumbo-Sacro produce la iluminación del Chakra Swadhistana. Y se generan así todos los beneficios de este Centro.



DR. HUGO ARDILES
Homeopatía y Kiropraxia
www.esuelabugardiles.com.ar