

Cuando el cuello y la es

son una tortura

Un estilo de vida activo, sin dolor, no sólo es posible, es la manera en la que usted debe vivir

Cada mañana, al ponerte de pie, montas en tu espalda una enorme lápida que durante todo el día te acompaña. Todos tus músculos están enredados, hacen una hilera de nudos que llegan hasta tu cuello. Así las 24 horas del día vives en el dolor.

Ya probaste cuanto remedio se te ha ofrecido, por instantes sentiste ver la luz al tomar tabletas o sentir caricias en tu cuerpo, sin embargo, poco tiempo después la agonía regresa, por lo que no resta otra cosa más que aprender a vivir bajo el castigo.

"Para romper con este drama sólo es necesario dedicarle algunos minutos a nuestro cuerpo, pues con sencillos ejercicios se puede eliminar el dolor en cuello y espalda", comenta Silvia Fleisher, especialista en Postura de la Clínica Egoscue México.

La terapeuta agregó que la tensión muscular sobre la espalda y la sensación de opresión a los costados del cuello son el resultado de que las principales articulaciones no se encuentran en balance ni están alineadas.

Para erradicar los dolores del cuello y la espalda hay una gran variedad de ejercicios, los cuales están comprendidos en el Método Egoscue, sistema del que una de sus principales características es que no es necesario comprar ningún aparato especial y que se pueden hacer en la comodidad del hogar.

"Las molestias en cuello y espalda son el indicador de que las articulaciones de hombros, caderas, rodillas y tobillos no están formando una línea vertical y que tampoco se encuentran en la misma altura, por lo que algunos grupos de músculos trabajan más que otros produciéndose así el dolor", explicó la terapeuta Fleisher.

Es como si... barra que... en el otro... izquierdo t... los del der... compensa... Para cono... ciones pue... y 5280-0... Polanco, e... Dickens.

egoscue
www.eg



Con trabajo de omóplatos que suben y bajan, la terapeuta Clara Leipuner muestra cómo disminuir la tensión en la espalda alta.



Subiendo y bajando rodillas como si fuesen maderas, la terapeuta nivela las articulaciones de la cadera.



Para alinear la espalda, la terapeuta extiende ambas piernas sobre la pared con lo que trabajan las articulaciones de caderas y hombros.

