

RESPONDE

Alex Monasterio  
Uría



Personal advisor y cofundador de la AEYT, Asociación Española de Yoga Terapéutico  
Con la colaboración de Or Haleliuya y Angi Oliván

Formación en Yoga Terapéutico  
[www.yoga-terapeutico.com](http://www.yoga-terapeutico.com)

Dolor en el cuello

Hola, hace un tiempo que me apareció un dolor en la zona que hay entre el cuello y los hombros. He notado que el dolor se acentúa al finalizar el día y en la práctica de determinadas asanas como el guerrero.

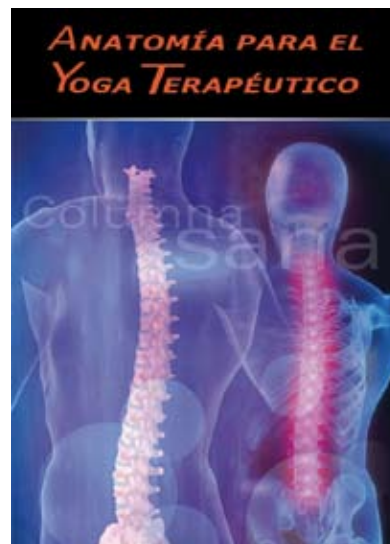
ROSA ROMÁN

El problema que nos plantea Rosa es muy común y probablemente se deba a la contracturación de la musculatura de los trapecios y/o elevadores escapulares. Una de las claves principales para resolver este problema es comprender porqué se produce y evitar tanto cómo se pueda las causas que intervienen en su aparición.

Tanto el elevador escapular como el trapecio superior tienen funciones motrices, es decir, participan en los movimientos de extensión, inclinación y rotación de la cabeza pero también y más importantes para el caso que nos ocupa, estabilizadoras. Resulta que ambos músculos participan en el sostenimiento del peso de

la cabeza, especialmente cuando esta está desplazada hacia adelante. Así pues, cuando adoptamos posturas hipercifóticas (postura desmoronada con acentuación de la curvatura media) la cabeza se proyecta hacia adelante y el sistema nervioso central ordena el incremento del tono de los trapecios y elevadores escapulares para sujetarla y evitar así que la cabeza caiga hacia el suelo por efecto de la fuerza de la gravedad. Teniendo en cuenta que la cabeza pesa entre 4 y 5 Kg. y las horas en que muchas personas pasan en estas posturas no es de extrañar que acaben contracturándose.

Por otro lado, el trapecio superior y el elevador de la escápula tienen también como función sostener el peso de los brazos. Podemos decir que los brazos cuelgan de las cervicales suspendidos en el aire gracias a la acción principal de estos dos músculos. Observemos cómo muchas personas no sólo realizan sus tareas delante de la mesa de trabajo con los brazos alzados, sobrecargando estos músculos (es aconsejable dejar los brazos reposar encima de la mesa para que puedan relajarse), sino que también mantienen su postura desmoronada obligando además a los trapecios y elevadores a sujetar el peso de la cabeza. En este caso, los sometemos a una doble fuente de sobrecarga muscular. Por eso que muchas veces las molestias generadas en trapecios y elevadores van incrementándose a lo largo del día, debido a que experimentan sobreesfuerzos para los que no están diseñados y lo hacemos de manera continuada, durante horas. Entendiendo cuáles son los mecanismos principales que contracturan estos músculos, podemos imaginar entonces porqué en posturas como



en los guerreros, Trikonasana, Parsvakonasana aparece fácilmente dolor a este nivel. Las posturas de brazos alzados demandan un gran esfuerzo por parte de ellos para poder mantener dichas posturas. Hay quien piensa que para evitar esto hay que reforzar la musculatura y, nada más lejos de la realidad. Habría que actuar sobre las causas tanto cómo se pueda (evitar al máximo las posturas hipercifóticas, apoyar los brazos en el lugar de trabajo y reducir los movimientos/gestos que incrementan su tono) y realizar ejercicios de estiramiento para descontracturarlos, es decir, reducir el tono muscular. Entonces en lugar de hacer las posturas con los brazos alzados como se suele hacer, se podría, hacer otras variaciones con los brazos en estas mismas posturas, por ejemplo, colocando las manos en la cintura o detrás de la pelvis entrecruzando los dedos.

Si deseas que el experto responda a tus dudas, escribe a la Revista YOGA JOURNAL, Consultorio de Yoga Terapéutico, c/ Príncipe de Vergara 109. 2ª planta. 28002 Madrid, o mediante email a [yogajournal@globuscom.es](mailto:yogajournal@globuscom.es), o a través de la web [www.yogajournal.es](http://www.yogajournal.es)