

Cómo crear una secuencia de yoga para la espalda



Una vez me contrataron para dar clases de yoga en un retiro en el que los participantes eran de lo más variado. Había una mujer que probaba el yoga por primera vez, su amiga que practicaba yin y hatha yoga desde hacía años, una ashtangi guerrera y elástica, un practicante de bikram que buscaba una práctica intensa, una chica que conoció el yoga en el gimnasio de su barrio... En fin, un grupo de lo más variado en experiencia, edad y condición física. Y para rematar, entre los participantes había también una mujer con dolor de espalda agudo.

¿Te suena? Si enseñas yoga es probable que te hayas encontrado en una situación parecida. A menudo nos hallamos frente a grupos de alumnos con experiencias y expectativas diferentes. Y cada vez con más frecuencia hay personas que acuden a yoga buscando alivio para su dolor de espalda. Parte del arte de enseñar yoga es saber guiar a nuestros alumnos en una práctica de yoga que sea beneficiosa para todos. ¿Pero cómo?

Lo que comparto aquí espero te sirva de base para crear secuencias de yoga que benefician a los alumnos con dolor de espalda. Como siempre, te enfoco la práctica desde la mirada de la anatomía para que veas la lógica detrás de cada consejo. ¡Espero te sea útil!

5 pautas para crear una secuencia de yoga para la espalda

1. Haz hincapié en alargar la columna en todas las posturas

Una de las acciones claves en la práctica del yoga es alargar la columna. Es un movimiento que sirve para descomprimir las vértebras y que además disminuye las curvas anteroposteriores (cifosis y lordosis). En nuestro día a día tendemos a ir encorvados, cosa que comprime la columna y ejerce presión sobre los discos intervertebrales. Esta presión constante sobre la columna puede derivar en varias patologías, la más común es la hernia discal. Cuando la columna está bajo presión constante los músculos que la sostienen se acortan. Esto produce un aumento de las curvas llamadas lordosis y cifosis. Cada vez que acudimos a clase de yoga podemos deshacernos de nuestros malos hábitos posturales haciendo hincapié en alargar la columna en todas las posturas, sean éstas de flexión, extensión o rotación.

2. Perfecciona las posturas de pie

Las piernas se articulan con la pelvis mediante la articulación de la cadera. Y la pelvis a su vez se articula con la columna mediante la articulación lumbosacra (que une el sacro con la última vértebra lumbar). Con esto quiero destacar que hay una relación importante entre la cadera y la parte baja de la espalda. Cuando la articulación de la cadera es poco flexible la zona lumbar compensa la falta de movilidad de la cadera. Esto es evidente en cómo uno ejecuta las posturas de yoga. Esta persona que tiene la espalda muy encorvada en una flexión hacia delante necesita trabajar la flexibilidad de su cadera en vez de forzar su espalda.

Aumentar el rango de movimiento de la cadera es esencial para proteger la parte baja de la espalda en yoga. Y es aquí donde las posturas de pie se hacen interesantes. Posturas como *virabhadrasana 1 y 2*, *prasarita padottanasana*, *utthita trikonasana* y *utthita parsvakonasana*, entre muchas otras, estiran los músculos que limitan el movimiento de las caderas. El resultado es un progresivo aumento de la movilidad de la articulación.

3. Fortalece la espalda con extensiones suaves

Lo que pasa con la vida sedentaria es que la musculatura de la espalda se debilita. Es por esta razón que muchos médicos recomiendan la natación a personas con dolor de espalda. Si te fijas, el estilo de natación llamado *crawl* obliga a mantener la espalda en una leve extensión, cosa que fortalece los músculos erectores de la espalda. Además la acción de las piernas y de los brazos fortalece la musculatura de la espalda. En yoga, posturas de extensión suave, como *bhujangasana* o *shalabhasana*, tienen un efecto tonificante sobre los músculos que sostienen la columna.

4. Evita las posturas sentados en el suelo

Cuando una persona con poca flexibilidad se sienta en el suelo bascula la pelvis hacia atrás, en retroversión. Lo habrás observado en clase, son estas personas que no logran mantener

la espalda erguida sentados en el suelo. Al redondear la espalda en una postura sentada, la columna se mantiene en flexión y la presión sobre los discos de la zona lumbar aumenta. Esto no es beneficioso para la espalda, al contrario, la perjudica. Por eso, en la medida de lo posible, evitaría las posturas sentadas en el suelo cuando el alumno es poco flexible y padece de problemas de espalda. En vez, haría hincapié en las posturas de pie, mencionadas arriba, y las que menciono a continuación.

5. Estira los isquiotibiales tumbado boca arriba

Recomiendo estirar los isquiotibiales en decúbito supino, o sea tumbado boca arriba. Me refiero a la postura *supta padangusthasana*. En esta posición la espalda descansa en posición neutra, sin redondearse. Se puede usar una cinta para sujetar el pie y estirar los isquiotibiales sin forzar la zona lumbar. Pero ojo, un error común es intentar llevar la pierna al pecho a toda costa, cuando es más importante activar la musculatura de la pierna que queremos estirar. Esto se logra empujando el pie contra la cinta usando un 30% de la fuerza máxima de la pierna.