



Extra Salud y Belleza/ Calidad de vida

CUANDO LOS MUSCULOS LLORAN

En la madurez, las mujeres son propensas a padecer contracturas y rigidez. Aquí, una especialista las causas y las soluciones para recuperar y mantener el bienestar, desde una perspectiva integradora

POR ESTER ARDITTI - FOTOS: CORBIS

Suena el despertador. El mundo mágico de los sueños se desvanece. Hay que levantarse, y el mecanismo de huesos, articulaciones y músculos se pone en movimiento: empieza la diaria lucha contra la gravedad.

Si bien es cierto que durante la noche esa gravedad no ha desaparecido, no es menos cierto que se distribuye mejor si estamos acostados y casi sin movimiento. Si el reposo es reparador, nuestro aparato locomotor ha descansado. Pero si a pesar de no hacer movimientos

visibles hemos hecho rechinar los dientes y tensado la columna cervical o la lumbar, ¿realmente hemos descansado?

Todo parece indicar que no. Hemos sido víctimas involuntarias de nuestras emociones mal resueltas, de nuestros pensamientos ruminantes y nuestros músculos, que se han movido imperceptiblemente recibiendo órdenes del sistema límbico, que se encuentra en el cerebro. Ordenes de tensión y contracción.

Y adiós al relax.

Estamos atados, comprimidos, encadenados. Este círculo vicioso —el día con sus acciones,