

TRABAJO SENSIBILIZACIÓN: COLUMNA VERTEBRAL Y ESPALDA

1. Contacto:

Colocamos una mano encima de la otra encima del sacro, acogiéndolo completamente con la palma de la mano.

Nos dejamos sentir, escuchamos su pulso en nuestras manos.

2. Sacro:

Entramos en contacto con su respiración.

En la expulsión realizamos presión hacia el suelo, utilizando el peso de nuestro cuerpo.

En la inspiración relajamos la presión sin llegar a perder el contacto.

3. Nalgas:

Apoyamos una mano en cada nalga del compañero. Al igual que antes nos dejamos sentir un momento.

Realizamos presiones alternas en una y otra nalga.

4. Caderas:

Llevamos nuestras manos a cada una de sus caderas y realizamos la misma maniobra. Escucha y presiones alternas.

5. Presiones de lumbar a dorsal:

Coloco una mano a cada lado de la columna apoyando la zona tenar a unos tres dedos del centro de la columna.

Retomo la escucha y en la expulsión presiono con las dos manos a la vez hacia abajo En la zona lumbar la presión es suave, en la zona dorsal más profunda.

6. Apófisis espinosas:

Con los dedos pulgares vamos realizando ligeras presiones en los laterales de las apófisis articulares, desde la 5ª lumbar hacia la cervical.

7. Fricción de espalda:

7.1- Colocamos las manos a unos tres dedos del centro de la columna. Una en la parte alta de la espalda y la otra en la zona baja lumbar. En la expulsión cada mano irá en una dirección diferente recorriendo toda la espalda a la vez que se realiza presión. Respetar la zona lumbar presionando muy suavemente, se intensifica en dorsal.

7.2-Colocamos los antebrazos en la zona central de la espalda, a los lados de la columna y realizamos las presiones dibujando una diagonal. Una mano va del centro hacia la cadera mientras que la otra se dirige al hombro contrario. Vuelven al centro y la que había ido hacia la cadera va hacia el hombro y viceversa.

8. Apófisis Espinosas:

8.1-Nos colocamos delante de su cabeza y con los pulgares de cada mano, deslizamos los dedos hacia abajo por los lados de las apófisis articulares.

8.2- Colocamos un dedo sobre cada apófisis espinosa y le damos pequeños golpecitos.

9. Amasamiento:

Masajeamos cada lado de la espalda, como si amasáramos pan, para relajar la musculatura.

10. Despedida:

Colocamos una mano en la zona de la 7ª cervical y la otra en el sacro e imaginamos que hay una corriente de energía que circula fluidamente.

Terminamos haciendo unos pases muy suaves con la yema de los dedos, desde la cabeza hacia el sacro.

Los dejamos unos momentos para que asienten el masaje y mientras aprovechamos para agradecer el trabajo realizado y despedirnos mentalmente del compañero.

CARMELA VALERO
SADHANA ESCUELA DE FORMACIÓN