

Miniserie: COLUMNA TORÁCICA

Por Àlex Costa

La **columna torácica** corresponde al grupo de doce vertebras donde se une el conjunto de costillas que actúa de armadura protectora para órganos tan vitales como corazón, pulmones y gran parte del hígado y estómago principalmente. Como contrapartida, el campo de movimientos que ejerce la columna torácica queda por lo general más reducida en comparación con las franjas lumbar y cervical. Aún así, nos conviene ejercitar dicha zona en todas sus posibilidades, ya que nuestros gestos cotidianos, especialmente la habitual postura sentada, tienden a pronunciar su curvatura cifótica (espalda redondeada y pecho hundido). En cambio, los demás gestos disponibles suelen quedar muy limitados, conllevando debilidad de su musculatura erectora y rigidez articular. Ello nos “cierra” la caja torácica, comprimiendo sus órganos internos y en especial limitando la capacidad respiratoria.

Con esta miniserie pretendemos ejercitar las cualidades opuestas de fuerza y flexibilidad de la columna torácico-lumbar (aunque nos centraremos en la franja del tórax), y lo haremos desde todos sus planos de acción, para dar un enfoque global a la práctica.

FORTALECIMIENTO (Músculos agonistas)		FLEXIBILIDAD (Músculos antagonistas)
<p>Godapitham: Boca abajo, con el vientre sobre una rodilla, enderezar y elevar el tronco.</p> <p>Grupo paravertebral profundo, dorsal ancho y cuadrado lumbar (ambos lados)</p>	<p><u>Plano sagital: EXTENSIÓN</u></p>	<p>Adhomukha svanâsana con rodillas semiflexionadas, enfatizando en la extensión torácica.</p> <p>Recto y oblicuos del abdomen (ambos lados)</p>
<p>Boca arriba: Elevar cabeza y hombros.</p> <p>Recto, oblicuos del abdomen y psoas (ambos lados)</p>	<p><u>Plano sagital: FLEXIÓN</u></p>	<p>Halâsana (variante): Pelvis parcialmente elevada y rodillas tras la cabeza.</p> <p>Grupo paravertebral profundo, dorsal ancho y cuadrado lumbar (ambos lados)</p>
<p>Tumbado sobre un lado: Elevar cabeza y hombros (brazos también elevados)</p> <p>Recto y oblicuos del abdomen, cuadrado lumbar, grupo paravertebral, psoas, dorsal ancho (homolaterales)</p>	<p><u>Plano frontal: INCLINACIÓN LATERAL</u></p>	<p>Sentado con piernas flexionadas a un lado: Inclinar el tronco hacia el</p> <p>Recto y oblicuos del abdomen, cuadrado lumbar, grupo paravertebral, psoas y dorsal ancho (contralaterales)</p>
<p>Sentado: Giros de tronco (sin la ayuda de brazos)</p> <p>Oblicuos del abdomen, grupo paravertebral (de un lado)</p>	<p><u>Plano transversal: TORSIÓN</u></p>	<p>Boca arriba: Torsión de tronco, cruzando una pierna flexionada y abriendo el</p> <p>Oblicuos del abdomen, y grupo paravertebral (del lado opuesto)</p>