

¿DOLOR DE ESPALDA? REVISA TUS EMOCIONES

La espalda es como un río por el que circula la energía. Si sentimos rigidez o dolor en una zona concreta, significa, según la Medicina Tradicional China, que alguna de las cuatro emociones básicas está bloqueada y debemos prestarle atención para que vuelva a fluir.

Un día más en la consulta. Un nuevo paciente que busca solución a sus molestias de espalda crónicas e irritantes, que afectan a su sueño y a su descanso. Me comenta que ya ha cambiado de colchón, pero no ha notado mejoría. Ha revisado sus malas posturas y tampoco obtiene alivio. Y ahora aparece por aquí, sin tener muy claro qué va a encontrar, con la recomendación de alguien de su confianza. Se presenta ante mí con esta mochila, y nunca mejor dicho, pues el dolor se ha convertido en una pesada carga sobre sus espaldas.

LO FÍSICO Y LO ENERGÉTICO

Como voy a necesitar su colaboración quiero que entienda cómo vamos a trabajar. Le explico que podemos ver las razones del dolor como dos caras

de la misma moneda. Desde el punto de vista físico, hay una contractura muscular, una vértebra que pinza un nervio o un ligamento lumbar esguinzado. Pero también podemos abordarlo desde una visión energética, a la manera holística de la Medicina Tradicional China, el mundo de la acupuntura y otras técnicas. Es lo que trataré de mostrarle.

Cuando el paciente me explica cómo es su dolor imagino su espalda como un río. Un río por donde fluyen la sangre, los fluidos y el *chi* o energía. Y necesito de su cooperación para entender qué le pasa. Me hace falta información, saber cómo es el dolor: ¿de tipo agudo o sordo? ¿Fijo o se mueve? ¿Empeora al estar en la cama o mejora al descansar? ¿Dónde lo localiza? Con cada respuesta la imagen de ese río se hace más clara y me permite entender qué está pasando con

su espalda, con sus dolores. Mentalmente dibujo un estado de las cosas y preparo mi caja de herramientas para ayudarle a mejorar su situación.

UN BLOQUEO DE LA ENERGÍA

Generalmente, desde la visión energética, el dolor lo entendemos como la expresión de un bloqueo en el flujo de sangre o de *chi*. Como la presa de un embalse donde se queda estancado. No puede moverse con la alegría del agua bajando de las montañas. Ya tenemos la primera pista importante: hay un estancamiento, el *chi* no se ha parado del todo, pero no fluye como lo hace normalmente.

Ahora le vamos a poner un apellido, porque no todas las molestias son iguales. La visión holística de la acupuntura no se queda en la causa de la visita de nuestro paciente, sino que busca e indaga en el resto de señales

PREOCUPACIÓN

- * Rumiar un problema desgasta el organismo, en especial el sistema digestivo. Aquí manda el bazo. En la espalda se manifiesta de noche y en la zona dorsal baja de la columna.
- * Elimina la comida fría y cruda, añade calor al cuerpo y evita lácteos.

IRA

- * Pertenece al elemento Madera y su órgano es el hígado, encargado de almacenar y movilizar la sangre. Cuando se altera suele aparecer dolor en el trapecio superior. Son las cervicales cargadas.
- * Las actividades con movimiento ayudan.

MIEDO

- * El riñón pertenece al elemento Agua y está vinculado al miedo, una emoción paralizante. Bloquea la zona lumbar y puede contracturar un músculo, el cuadrado lumbar, que limita el movimiento y a menudo provoca un dolor fijo y agudo.
- * En casos así, el calor de una esterilla o de una bolsa de agua caliente es un buen aliado.

TRISTEZA

- * Afecta a los pulmones, cuyo elemento es el Metal. El dolor se siente en la zona más alta de la espalda, hasta la clavícula.
- * Hay que diluir la pena. Llorar es el remedio más simple. Permite abrir el pecho, llenándolo de vida.

LA ANSIEDAD APRISIONA EL CORAZÓN

La ansiedad suele somatizarse y tener manifestaciones orgánicas y mentales importantes. Su órgano predilecto es el corazón, aunque también se siente como dolor o rigidez en la espalda.

ELEMENTO FUEGO

• **El corazón tiene como elemento** el Fuego y está considerado por la Medicina Tradicional China la «morada de las emociones», porque en él se expresa directamente la emoción que le es más propia, la ansiedad, e indirectamente las otras cuatro básicas: miedo, ira, preocupación y tristeza. Todas le afectan y a todas apoya.

• **Si en los órganos** vinculados a las otras emociones (el riñón, el hígado, el bazo y los pulmones) las molestias se sitúan en la parte posterior del cuerpo, el corazón tiende a congestionar el pecho.

SE EXPRESA ASÍ

• **Cuando se congestiona** el pecho, el Fuego, aparecen síntomas como el insomnio, sensación de intranquilidad o taquicardias, que son manifestaciones de la ansiedad. Este estado emocional, muy común hoy en nuestra sociedad, suele desencadenarse por un estrés excesivo o por un malestar vital, acompañado de una sensación de vacío y de sinsentido.

• **Todo el ser sufre**, mental y físicamente: aunque la ansiedad es un mal silencioso, incluye manifestaciones somáticas e incluso fóbicas muchas veces.

IR AL ORIGEN

• **No podemos respirar**, no nos llega el aire a los pulmones, como si el diafragma se bloqueara y no descendiera. Luego aparece el miedo, el sudor frío. Otra sensación usual en el pecho son los dolores en la zona del corazón. Un dolor centrado y un poco hacia la izquierda que a menudo se confunde, erróneamente, con un infarto.

• **Es una señal** para tomarlos en serio las causas que producen estos síntomas, que pueden manifestarse también en la espalda en forma de rigidez o dolor. Se trata de ir al origen del malestar.

QUÉ MÁS HACER

• **Energéticamente**, el corazón necesita tener una sangre rica en nutrientes y bien oxigenada. Para conseguirlo son buenos aliados el sésamo negro y la soja negra, y también los recomendados para mejorar la anemia: alimentos de color rojo como la remolacha.

• **Un poco de ejercicio**, sin llevar el corazón a frecuencia cardíaca alta, es también conveniente. Y hacerlo de manera consciente para que el movimiento del diafragma sea amplio, interiorizando a cada respiración que el abdomen se hincha.



EL DOLOR ES SOLO UN SÍNTOMA, UN GRITO DEL CUERPO PARA QUE LE HAGAMOS CASO. ATRIBUIRLO SOLO A ALGO FÍSICO ES SIMPLISTA PARA LA SUTILEZA ORIENTAL.

que nos envía el cuerpo. Se debe averiguar qué canal, meridiano u órgano está afectado y de qué manera: si hay más energía de la que toca en una zona o, al contrario, si hay deficiencia o sencillamente se ha parado.

Una vez estudiado lo más local, podemos abrir el campo de visión y valorar otros aspectos básicos de la salud: el sueño, la digestión, otros dolores y estilo de vida. Todos estos datos nos proporcionan el nombre y apellidos a la situación energética de la persona que tenemos delante. Ahora ya nos podemos poner a trabajar para restaurar el equilibrio en su espalda. Al final el dolor es solo un síntoma, un grito del cuerpo para que nos paremos y le

hagamos caso. Quedarnos con la idea de que la desazón que nos agobia está relacionada solo con algo físico es simplista para la sutileza oriental.

¿DÓNDE NACEN LOS BLOQUEOS?

Todo empieza generalmente con un desequilibrio energético, una fase de la vida con un estrés importante, físico o emocional. De los meses que hemos abusado en el gimnasio o, sobre todo, por soportar un día tras otro una situación que nos incomoda: trabajo, familia, pareja... Y entonces el punto débil se siente desnutrido, el órgano que más cuidado requiere se afloja y aparecen los síntomas: el dolor. Así,

podemos decir que el dolor casi siempre viene de un exceso, de soportar lo que nuestro *yo* no quiere soportar y generalmente se transforma en una emoción: rabia, ira, frustración, miedo, pena o preocupación. Aunque, sin duda, podemos levantarnos una mañana con el cuello agarrotado por habernos quedado dormidos en el sofá...

TRATAR EL DOLOR A MEDIDA

Seguro que has pensado que todo esto es fácil de decir, pero difícil de hacer. El trabajo, por ejemplo, tal como están las cosas, es mejor no cuestionarlo. ¿Qué hacer entonces? Lo primero es descubrir con el terapeuta las causas del dolor. Luego,

agujas y ventosas para movilizar el odioso estancamiento. Y con la mejoría, ya sin dolor irritante o limitante, ver qué necesitas incorporar a tu vida. Generalmente dos grandes amigos: movimiento y buena alimentación. Y luego valorar cómo atenuar los efectos de esas emociones dañinas.

Pero cuidado: ¿qué entendemos por movimiento? Si vemos a alguien realizando taichí o chikung nos sorprenderá su lentitud. Se trata de una actividad centrada en mover el *chi* sin desgastar esa energía tan valiosa. Para aquellos que van justos de energía o de voluntad es una buena solución. Frente al «todos a correr» o la piscina como gran solución, seguimos con la

finura oriental para aconsejar a cada persona según su necesidad.

Podemos seguir abriendo el abanico de opciones. El teatro, bailar, expresarse mediante algún arte... movimiento. Mis premisas son: disfruta haciéndolo, que pasen las horas sin darte cuenta. Luego aparta el juicio: disfruta pintando sin buscar un resultado. Y, si puedes, hazlo con amigos.

VIVIR SIN UNA MOCHILA A CUESTAS

Llega un momento en que el paciente está feliz. ¿Cómo se ha producido la transformación? Primero, eliminamos los bloqueos energéticos, el dolor fijo desapareció y la espalda dejó

de quejarse. Paralelamente, volvió a practicar su afición, que le ayudó a tener las emociones en movimiento. Por último, se decidió a seguir unos sencillos consejos dietéticos para sentirse con más energía y ganas de hacer las cosas que le sientan bien.

Al final, observo con alegría que mi paciente ha abandonado su pesada mochila. El dolor ha desaparecido y puede mirar la televisión en alguna mala postura sin que ello le cause molestias. Hemos trabajado para encontrar qué órgano y emoción le afectan más. Y ha visto que su responsabilidad en el día a día es más importante que una sesión de acupuntura. ✍

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH, *acupuntor*