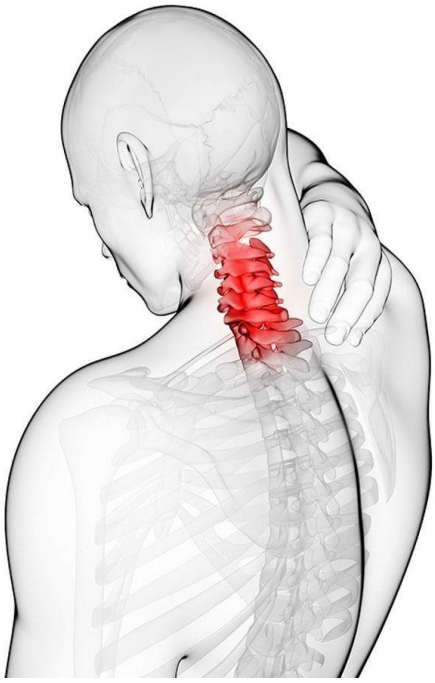
MODULO 7

COMPLEJO ARTICULAR COLUMNA CERVICAL

INTRODUCCIÓN

La columna cervical constituye el segmento superior del eje vertebral y sirve de sostén y movilidad para la cabeza, así como de vía de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. En el contexto del yoga terapéutico, esta región representa el punto de equilibrio entre la estabilidad y la libertad, donde la conciencia, la mirada y la respiración se integran.



ANATOMÍA FUNCIONAL Y BIOMECÁNICA

La columna cervical está compuesta por siete vértebras (C1–C7). Las dos primeras, atlas (C1) y axis (C2), poseen una morfología especial que permite los amplios movimientos de la cabeza. El atlas carece de cuerpo vertebral y se articula con los cóndilos occipitales, mientras que el axis presenta

la apófisis odontoides o 'diente', que actúa como pivote para la rotación. Las vértebras cervicales C3–C7 presentan cuerpos pequeños y apófisis articulares orientadas en un plano oblicuo, favoreciendo la flexión, extensión e inclinación lateral.

El complejo articular cervical incluye las articulaciones atlanto-occipital, atlanto-axoidea y las intervertebrales, además de las uncovertebrales (de Luschka), que guían el movimiento y limitan la traslación lateral excesiva. Esta región combina movilidad fina y control postural, siendo una zona especialmente vulnerable a las tensiones acumuladas.

CURVATURA CERVICAL

La columna cervical presenta una curvatura fisiológica cóncava hacia atrás denominada lordosis cervical. Esta curvatura permite amortiguar impactos y mantener el equilibrio del cráneo sobre el tronco. Una pérdida o inversión de la lordosis (rectificación cervical) suele asociarse a posturas sostenidas de flexión, como el uso prolongado de pantallas o dispositivos móviles, generando sobrecarga muscular.

LIGAMENTOS Y ESTRUCTURAS DE SOSTÉN

Los ligamentos cervicales proporcionan estabilidad y protección a las estructuras neurovasculares. Entre los más importantes se encuentran:

- Ligamento longitudinal anterior y posterior: estabilizan la columna en flexión y extensión.
- Ligamento amarillo (flavum): une las láminas vertebrales y facilita la elasticidad cervical.
- Ligamento nucal: actúa como punto de inserción muscular y soporte de la cabeza.
- Ligamentos alares y del ápice del diente: estabilizan la unión atlanto-axoidea.

MÚSCULOS DE LA REGIÓN CERVICAL

Los músculos cervicales cumplen funciones de soporte, orientación del cráneo y movilidad. Se agrupan funcionalmente en tres planos:

Profundos (intrínsecos):

- Multífidos y rotadores cervicales: estabilizan cada segmento vertebral.
- Largo del cuello y largo de la cabeza: controlan la flexión y estabilidad anterior.

- Interespinosos e intertransversos cervicales: ajustan movimientos finos.

Intermedios:

- Escalenos (anterior, medio y posterior): participan en la inspiración y flexión lateral.
- Elevador de la escápula: eleva y rota la escápula, influye en la tensión cervical.

Superficiales:

- Esternocleidomastoideo: flexiona, rota y estabiliza la cabeza.
- Trapecio superior: eleva el hombro y extiende el cuello.
- Platisma: músculo superficial que refleja la expresión emocional y la tensión facial.

BIOMECÁNICA Y MOVIMIENTOS

La columna cervical es la región más móvil de la columna vertebral. Sus movimientos principales incluyen:

- Flexión: alrededor de 45–50°.
- Extensión: hasta 60–70°.
- Inclinación lateral: 35–45°.
- Rotación: hasta 80–90°, principalmente en la articulación atlanto-axoidea.

La movilidad excesiva o la rigidez segmentaria alteran el equilibrio global de la postura y la coordinación oculocervical.

PATRONES DISFUNCIONALES Y PATOLOGÍAS FRECUENTES

- Rectificación cervical: pérdida de la lordosis fisiológica.
- Hipertonía de trapecios y esternocleidomastoideos.
- Síndrome cruzado superior: tensión anterior (pectorales) y debilidad posterior (romboides y serratos).
- Cervicalgias posturales y cefaleas tensionales.
- Artrosis cervical y pinzamientos nerviosos (radiculopatías).
- Mareos o vértigos de origen cervical (síndrome cervicogénico).

APLICACIÓN TERAPÉUTICA DEL YOGA EN COLUMNA CERVICAL

El abordaje terapéutico del yoga busca restaurar el equilibrio entre estabilidad y movilidad, liberar la tensión acumulada y favorecer la conciencia postural del cuello y los hombros.

Fase inicial (dolor o rigidez):

- Posturas restaurativas con soporte bajo la cabeza y cuello.
- Movilizaciones suaves (flexión, extensión y rotación controlada).
- Respiración diafragmática con enfoque en liberar la base del cráneo.

Fase intermedia (movilidad y control):

- Ejercicios de fortalecimiento profundo (ligeras resistencias con las manos o banda elástica).
- Coordinación hombro-cuello (gomukhasana brazos, garudasana brazos).
- Prácticas de conciencia oculocervical (movimientos suaves de ojos y cabeza sincronizados con la respiración).

Fase funcional (integración y equilibrio):

- Posturas de pie con alineación cervical (tadasana, virabhadrasana II).
- Pranayamas con énfasis en alargar el cuello y liberar la mandíbula.

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

- Uso de soportes bajo la cabeza y cervicales en posturas restaurativas.
- Ejercicios miofasciales con pelotas en trapecios y base del cráneo.
- Trabajo respiratorio dirigido al espacio posterior del cuello.
- Integración del movimiento de la mirada para reorganizar reflejos posturales.

INTEGRACIÓN MENTE-CUERPO Y SISTEMA NERVIOSO

La región cervical mantiene una conexión directa con el sistema nervioso autónomo y la gestión del estrés. La rigidez en el cuello suele reflejar tensión emocional, vigilancia o carga mental. El trabajo terapéutico en esta zona busca restablecer la conexión entre cuerpo y mente a través de la respiración consciente.

En yoga terapéutico se propone:

- Exhalaciones prolongadas para inducir relajación.
- Movimientos lentos y coordinados con la respiración.
- Visualización de ligereza y espacio en la base del cráneo.
- Posturas que transmitan estabilidad y confianza (balasana, supta baddha konasana).

La conciencia cervical es la puerta hacia la claridad mental y la integración del eje cuerpo-mente.