

## EL subsuelo de La mama: LO que se suele olvidar



### Malen Cirerol Terapeuta en Diafreo

La mama reposa casi enteramente sobre un gran músculo, el Gran Pectoral, algo que, sorprendentemente, rara vez se tiene en cuenta al hablar de ella.

Sin embargo, prácticamente toda la innervación, la circulación y el drenaje linfático que reciben las mamas, atraviesan o están en relación directa con este músculo. Mirado desde una óptica dinámica, éste es un dato muy importante. Según sea el estado del Pectoral- de contracción y tensión, o bien de flexibilidad y relajación-, estos sistemas estarán más o menos comprimidos, y su función condicionada.

El Pectoral está tenso, hipertrofiado o excesivamente fibroso, en un porcentaje altísimo de personas. Y tanto la atrofia como la hipertrofia acortan sus fibras. El músculo se encoje pero no los sistemas del entorno lo que provoca presiones y acodamientos en ellos.

#### ¿Por qué se contrae el Pectoral?

Las contracciones crónicas son las que, a la larga, afectan a los órganos de la zona y pueden ser de origen muy diverso. El músculo pectoral, por sus inserciones comunes con el gran dorsal, se contrae y encoge paulatinamente a lo largo de la vida, junto con la cadena posterior de la espalda. Sin embargo, este proceso puede intensificarse por motivos diversos. Pueden ser razones accidentales, profesionales o

modos de vida, como amas de casa que deben levantar muchos pesos, mujeres que trabajan en el campo. o pueden ser hipertrofiados sistemáticamente mediante ejercicios de gimnasia que son cada vez más practicados y publicitados como garantía de salud.

#### Las tensiones de nuestro cuerpo tienen también otro lenguaje.

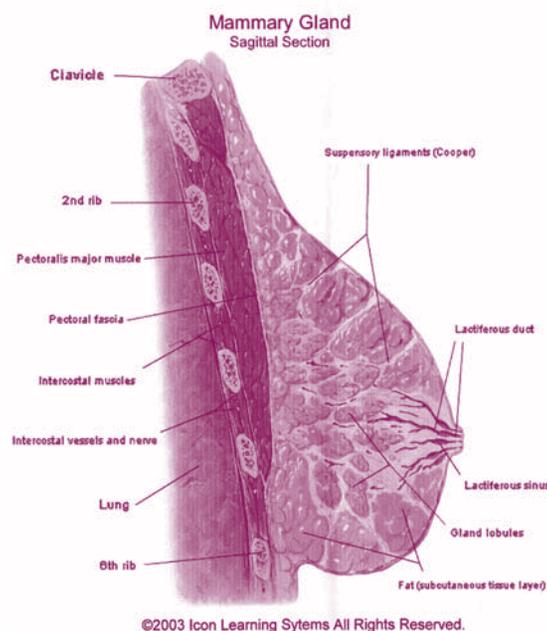
Las contracciones musculares nos hablan también de nuestras tensiones psíquicas, de nuestros bloqueos emocionales, del estrés en que vivimos. Por ejemplo, apretar los Pectorales acercando los hombros, es una postura que puede tener que ver con el miedo y la infravaloración.

Por otra parte, una actitud corporal fijada a lo largo de la vida con gran tensión y acortamiento de los Pectorales puede hablarnos también de alerta continua, de contención, de voluntarismo.

Los músculos también se contraen para materializar el rechazo que podamos tener con una parte de nuestro cuerpo. De esta forma presionan terminaciones nerviosas atenuando la información y la sensibilidad, ayudándonos a establecer una cierta distancia con ella. Disminuye así su presencia en nuestro esquema corporal, hecho que se traduce también en un aislamiento energético.

Con la cantidad de significados que tienen las mamas para una mujer, no es de extrañar que muchas tengan una relación hostil o de rechazo con ellas.

Estas actitudes pueden ser fruto de experiencias traumáticas, de una transmisión negativa de la feminidad, de desinformaciones y miedos. De complejos y descontentos provocados por el uso y abuso de la imagen erótica de la mujer en los medios, estableciendo un canon de belleza al que se supone deberíamos aspirar.

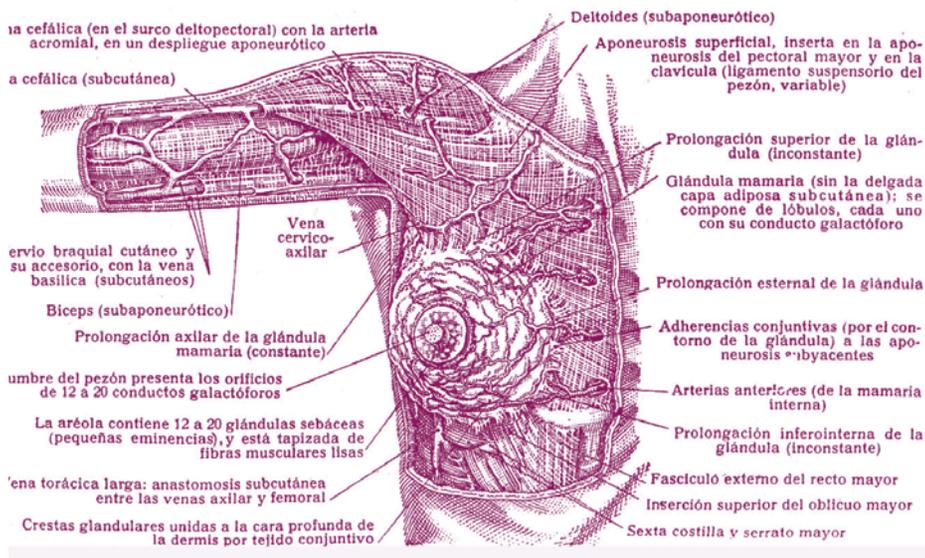


©2003 Icon Learning Systems All Rights Reserved.

El rechazo se puede establecer también cuando las mamas han sido fuente de sufrimiento sexual, emocional y puede acrecentarse más aún si enferman. Tener una buena irrigación, un buen drenaje, facilitando la eliminación de toxinas mediante un pectoral flexible es, sin duda, un elemento preventivo importante; y recuperar un buen equilibrio de la zona debería ser tenido en cuenta tanto como coadyuvante de cualquier tratamiento, una vez establecida la patología, como para la recuperación de la máxima normalidad posible después de una intervención.

Eliminar la presión sobre estos vasos sanguíneos, sobre el sistema linfático, se logra mediante el estiramiento y la flexibilización del músculo pectoral y de los músculos adyacentes que forman cadena con él. (Una pequeña parte de la mama reposa también sobre el Oblicuo mayor.)

LÁMINA 271. — GLÁNDULA MAMARIA Y SUS RELACIONES



Para estirar un músculo, en este caso el Pectoral, hay que ponerlo en posturas en las que sus fibras estén en su máxima longitud, evitando que este estiramiento sea compensado en otras partes del cuerpo (brazos, tórax e incluso pelvis y piernas.)

**Estirar un músculo no es lo mismo que potenciarlo.**

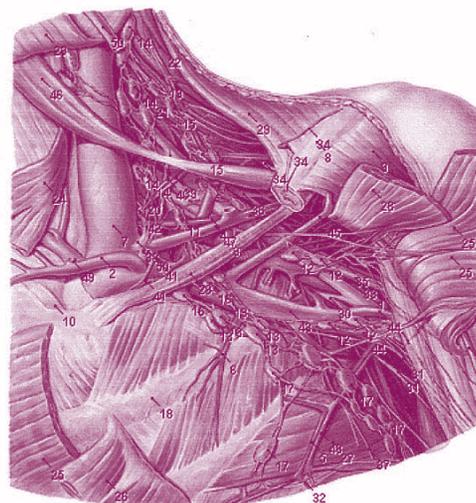
Mediante el estiramiento vamos logrando que el tejido conjuntivo (blanco) suelte su exceso de tensión y permita que la fibra muscular, la miofibrilla (roja) se active al resistirse al estiramiento; estimulando así el conjunto del músculo, en longitud, potencia y flexibilidad.

La mayor parte de ejercicios gimnásticos que se preconizan para, según se dice, mejorar el aspecto físico del pecho, potencian, al contrario, la contracción e hipertrofia del músculo, lo que crea una barrera que será franqueada más difícilmente por los nervios y vasos que aportan a la mama nutrientes y oxígeno y drenan las toxinas. Sin embargo, no solamente será

importante soltar la tensión del músculo pectoral. El estiramiento despierta la conciencia de la zona y este proceso debería ir acompañado de una recuperación de la mama como parte nuestra. Permitir la sensación, permitir el flujo energético, significa también su integración en el esquema corporal y la aceptación de su significado.

Esta secuencia conlleva a veces un proceso emocional. Aparecen a menudo las causas que motivaron el bloqueo de la sensibilidad para ser comprendidas y elaboradas.

Además de liberar los sistemas que alimentan la mama, de liberar los bloqueos emocionales que provocaban la tensión, es importante también buscar la forma de actuar sobre las imágenes inconscientes que tenemos de nuestro cuerpo, con las que sin darnos cuenta, mantenemos un diálogo constante con nuestro interior retroalimentando tensiones y bloqueos.



**Visualización y contacto**

Una buena manera de conseguirlo es mediante la visualización y el contacto.

Se pueden utilizar diversos medios.

Por ejemplo:

Visualizar la imagen de la salud (mirar imágenes de una mama sana) y transmitirla mediante el contacto con nuestra mano. Y, o, visualizar en cada espiración la apertura de canales internos para dejar paso a la energía; dejándola entrar suavemente como para llenar un globo. Otra forma: estando relajada al máximo buscar en nuestro interior la imagen con la que identificamos nuestra patología para, así, construir una visualización de transformación.

Por ejemplo, identifico mi tumor con un pedazo de hielo. Mi visualización podría consistir en imaginar un gran chorro de aire caliente que lo va disolviendo. En las visualizaciones siempre hay que potenciar la energía propia para que la inteligencia corporal pueda resolver. Es muy importante no entrar en conflicto con nosotras mismas, con nuestro cuerpo. Aunque es muchas veces difícil descifrar el lenguaje con que nuestro cuerpo nos habla, es potenciando el amor y el cuidado que podremos tener acceso a la misteriosa llave de la transformación.