

# Moviliza tu caja torácica

Mantener flexibles las **costillas** mejora la calidad de la respiración, tonifica los órganos que se albergan en su interior y ayuda a sostener la espalda. Algunos ejercicios sencillos ayudan a prevenir su rigidez.

A veces es brillante como el sol, a veces está hundida y aplastada, en ocasiones parece petrificada, o bien palpitante como el corazón que alberga... La caja torácica es uno de los tres grandes «bloques» que forman lo que se llama el cuerpo central, es decir, la región compuesta por la cabeza, el tórax y la pelvis. Cada uno de estos tres bloques protege las vísceras que se alojan en ellos. Pero entre estos tres, la caja torácica tiene una particularidad: es un *bloque* transformable gracias a la movilidad de los huesos que la componen, y eso es lo que nos interesa en este artículo.

Esta capacidad de modelarse de la caja torácica no siempre resulta evidente. Ya en su propia denominación se encuentra la palabra «caja», que denota un objeto normalmente rígido. En francés se la conoce como *cage thoracique*, y significativamente en ese idioma *cage* quiere decir «jaula». De hecho, las costillas pueden ciertamente recordar a unos barrotes. Al comparar verbalmente la caja torácica con la imagen de un objeto fijo concreto (en francés incluso de connotaciones negativas), solemos percibirla como una gran estructura inmóvil dentro de la que vive el corazón como un pájaro cautivo.

Por todo lo anterior, se podría decir que subestimamos la capacidad de movimiento de este conjunto, pero sobre todo el efecto que causan sus movi-

mientos sobre la tonicidad general del organismo e incluso el estado de ánimo.

## LAS SEIS INTERACCIONES DE LA CAJA TORÁCICA

La caja torácica es una región del cuerpo que actúa como gran centro vital. No siempre somos conscientes de su importancia ni de que esta movilidad sea necesaria: sin darnos cuenta, la maltratamos con nuestra vida sedentaria y cómoda, especialmente cuando nos quedamos sentados durante horas, cuando permanecemos con el tórax hundido delante del ordenador o el televisor o cuando vamos en coche. La caja torácica es uno de los grandes «contenedores» del cuerpo y necesita movimiento para que no solo los órganos que alberga funcionen lo mejor posible, sino también

las numerosas funciones del cuerpo: desde este punto de vista, un movimiento de las costillas genera una sensación de bienestar inmediata y que, muy a menudo, se prolonga mucho tiempo después en todo el cuerpo.

**Vínculo con los pulmones.** La caja torácica está unida a cada uno de los pulmones gracias a una extraña envoltura que se llama pleura. Esta envoltura es doble: una pleura profunda, visceral, pegada a los pulmones, y otra más externa, que se adhiere desde el interior de la caja torácica a las costillas. Entre estas dos hojas existe un vacío que permite que se apoyen la una en la otra. También hay un poco de líquido (muy poco, lo justo para generar un deslizamiento).

Los pulmones se solidarizan de esa manera, durante toda la vida, con los

## 1. CERRAR Y ABRIR LAS COSTILLAS

De pie, coloca la palma de una mano a un lado de la parte baja de la caja torácica. Nota que es fácil empujar las costillas con una ligera presión de la mano. Nota también que puedes abrir las costillas al inspirar y que entonces son ellas las que empujan la mano suavemente. Realiza varias ve-

ces este doble movimiento y haz lo mismo con las costillas del otro lado.

Luego intenta el mismo movimiento con las dos manos a la vez, queriendo acercar las costillas derechas e izquierdas y luego ensancha el tórax. Puedes acompañar estos movimientos de respiraciones,

pero los pulmones se encuentran más arriba.

Después, vuelve a empezar con las manos más adelante o más atrás.

Ahora coloca las manos en distintos niveles, asimétricas, y nota cómo puedes mover las costillas en cualquier dirección. Alterna presiones y aberturas.



movimientos de la caja torácica: cuando esta se abre, siguen esta abertura y se ensanchan. Así, en las inspiraciones «costales», cada abertura de las costillas, generada por unos potentes músculos, ensancha los pulmones y ayuda a la inspiración. Al momento siguiente, cuando esta abertura se detiene, los pulmones recuperan su volumen inicial como si fueran gomas y este simple retorno es el origen de la mayoría de las espiraciones de la vida... Para que este incesante vaivén se alterne de manera fluida, la movilidad de las costillas es necesaria en las dos direcciones. Además de abrirse y levantarse para permitir la entrada de aire, también tienen que poder cerrarse y bajar para vaciar los pulmones correctamente; la diferencia de amplitud entre estos dos movimientos es la garantía de una buena calidad respiratoria. Tan pronto como liberamos un poco la amplitud de movimiento de la caja, nos damos cuenta de la importancia que tienen las costillas para respirar cómodamente.

**También actúa con el diafragma.** Generalmente, este músculo es el principal actor de la respiración. El diafragma, ubicado bajo los pulmones, se pega a ellos a través de la pleura. Cada contracción del diafragma le hace desplazarse hacia la pelvis y arrastra los pulmones, que se ensanchan ahora hacia abajo. Inspiramos mucho más a menudo de esta manera. Además, las costillas también están implicadas en este movimiento: el descenso del diafragma empuja al abdomen, que se infla y que ensancha, a su vez, la caja torácica. De nuevo, los movimientos de respiración diafragmáticos se optimizan y resultan más fáciles si la caja tiene buena movilidad. En resumen, la caja torácica acompaña permanentemente a la respiración.

**Sus movimientos implican al corazón.** Aunque este tenga su propio ritmo y su propio movimiento, las tracciones ejercidas sobre los pulmones se transmiten al corazón y modifican su forma ligeramente, como un masaje permanente, lo que contribuye a su flexibilidad.

**Es más amplia que el tórax.** Aunque se la confunda a menudo con el tórax, la caja torácica alberga también la parte alta del abdomen y el hígado, el estómago, el bazo y la parte de los riñones

FOTOS: MARC COSTA (WWW.MARCCOSTA.ES) / MODELO: CAMILO DEPINI / ESTILISMO: MÓNICA KLAMBURG / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: AMPARO LÓPEZ / AGRADECIMIENTOS: ESTILO NÓRDICO, GRA.



2



3



5



4

## CÓMO MOVILIZAR LA CAJA TORÁCICA (I)

### 2. LIBERAR LA BASE DEL CUELLO

Estírate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Extiende los brazos a los lados. Gira la cabeza a la derecha, notando cómo el hombro derecho se apoya más en el suelo. Prácticalo también del otro lado.

Después toma una toalla, dóblala y sitúala bajo

la mitad alta de los omoplatos. Te servirá de pulsador.

De nuevo, gira la cabeza, primero a la derecha: nota ahora cómo las costillas se encuentran con la toalla que las empuja moviéndolas en sentido contrario. Gracias a eso, las costillas más altas se desplazan hacia delante. Ahora gira la cabeza hacia la

izquierda, dejando que las costillas izquierdas se apoyen en este lado. Las costillas derechas dejarán el apoyo de la toalla moviéndose hacia atrás durante un momento. Prueba estos movimientos una decena de veces, al principio lentamente para notar bien su efecto.

La pequeña movilidad recobrada ayuda a soltar

la base del cuello, por lo general rígida.

### 3. ABRIR LAS COSTILLAS POSTERIORES

Coloca un gran cojín sobre una mesa y siéntate frente a ella. Lleva la espalda adelante sobre el cojín y deja que el tórax se redondee. Puedes también sentarte de rodillas frente a un taburete con un cojín y apoyar la cabeza en él.

Tómate un tiempo para que la región de las costillas pos-

teriores se abra. Las vértebras se abrirán por detrás también y los músculos intercostales se estirarán un poco.

Intenta respirar en esta posición: nota cómo la apertura posterior del tórax lleva a los pulmones a llenarse de aire. Con cada inspiración, abre más la caja torácica. Al espirar, relaja. Realiza una decena de respiraciones y luego vuelve con el tronco a la vertical. Observa cómo respiras ahora: ¿puedes imaginar que la res-

piración se produce igual por detrás que por delante?

### 4. BAJAR EL ESTERNÓN

De pie, coloca una mano sobre otra en la parte alta del esternón. Con la que toca el esternón, presiona como si quisiera hacerlo retroceder hacia la columna. Con la otra intenta hacerlo bajar. Flexiona un poco la base del cuello y lleva los hombros adelante para bajar las costillas y que eso provoque una espiración completa.

Este movimiento hace descender las vísceras hacia el diafragma y moviliza las envolturas y los ligamentos que los sostienen. También puede ampliar la caja torácica. Repite el ejercicio varias veces antes de inspirar levantando los brazos.

### 5. ESTIRAR LOS MÚSCULOS INTERCOSTALES

Túmbate boca arriba, con las piernas estiradas y los brazos a lo largo del tronco. Separa *(Continúa en la página siguiente)*



6

## CÓMO MOVILIZAR LA CAJA TORÁCICA (II)

(viene de la página anterior)  
un poco la pierna izquierda y cruza el pie derecho por encima del izquierdo. Deja que la pelvis acompañe el movimiento: la cintura se alargará del lado derecho.

A continuación, lleva la mano y el brazo izquierdos hacia la rodilla izquierda, y el brazo derecho por encima de la cabeza, siempre a ras de suelo. Deja que la caja torácica siga el movimiento de forma espontánea. Notarás que las costillas quedarán más separadas unas de otras en el lado derecho y, al contrario, tenderán a tocarse en el izquierdo. Esta posición estira los músculos situados entre las costillas, conocidos como intercostales. Se trata de músculos que a menudo se han acortado y que limitan los movimientos de la caja torácica.

Permanece un tiempo en esta posición, respirando y explorando lo que la inspiración

y la espiración pueden aportarte para que te sientas más cómodo. Luego vuelve a la posición inicial y observa cómo sientes los dos lados de la caja torácica. ¿Cómo respiras en el lado que has estirado? ¿Y cómo lo haces en el otro lado? Repite el ejercicio al otro lado.

### 6. MOVILIZAR LOS CARTÍLAGOS COSTALES

Túmbate cómodamente boca arriba. Flexiona las caderas, las rodillas y los tobillos, con los pies en el suelo. Reposa sobre un cojín grande la parte alta del cuerpo, de la zona lumbar hasta la base del cuello. Dobla los dedos de las manos y palpa con ellos la parte baja del tórax, el borde de la parte anterior de la caja torácica. Nota la punta del esternón en el centro y, a cada lado, los últimos cartílagos costales, que se separan para dibujar la región llamada epigastrio. Ahí es donde se encuentran las vis-

ceras altas del abdomen: es decir, el estómago, el hígado y, más profundamente, el páncreas y el duodeno. Esta zona a menudo se contractura y provoca incomodidad.

Primero, pasea los dedos a lo largo del borde de los cartílagos, notando que pueden recorrerlo sin esfuerzo, que resulta fácil. Presiona ligeramente con los dedos y, aprovechando cada espiración, deja que se adentren bajo el borde de los cartílagos. Continúa así durante varias respiraciones, explorando y masajeando suavemente esta área.

Si notas que puedes ir más lejos, prosigue con el paso siguiente. Si no es así, repite este ejercicio preparatorio durante varios días seguidos hasta que te notes a punto para continuar: es importante no forzar ni maltratar nunca esta parte del cuerpo.

El día en que consideres que puedes avanzar, pellizca con

tres dedos flexionados de cada mano bajo el borde de los cartílagos. Sostenlos suavemente durante varias inspiraciones y espiraciones. Después, suéltalos y fíjate en tu respiración: ¿puedes apreciar la fluidez de la apertura en la parte anterior?

### 7. TORSIONES PARA PREPARAR LAS COSTILLAS

De pie, con las piernas separadas el ancho de las caderas para mantenerte estable, abre los brazos ampliamente a altura de los hombros. Gíralos hacia un lado: un brazo se cruzará por delante y el otro, por detrás, como si fueran las aspas de un ventilador. Intenta hacer este movimiento lento y suavemente pero llevando los brazos cada vez más lejos. El objetivo es que la caja torácica, y como consecuencia la columna vertebral, giren en espiral desde su base. Las costillas se desplazarán de forma natural y agradable para adap-



7



8

tarse al movimiento de los brazos. El gesto ha de ser gustoso, nunca brusco. Mantén el abdomen firme pero no tenso, para proteger la zona lumbar.

### 8. TORSIONES ESPIRALES

A continuación, prosigue con el mismo movimien-

to pero busca una dirección más oblicua: el brazo que cruza por delante ha de subir un poco, de manera que la mano llegue más arriba que la cabeza. El brazo que cruza por detrás, por el contrario, ha de bajar un poco, como si se tratara de un contrapeso: la mano de-

bería llegar a la altura de la pelvis. Luego, los brazos regresan al medio y a la horizontal. Busca en este movimiento una espiral que movilice toda la caja torácica y que equilibre pasando de un lado al otro. En este movimiento, deja que la respiración fluya espontánea.

que está debajo de las costillas, de las que están separados únicamente por el diafragma. También alberga partes del colon. Esas vísceras están contenidas en unas dobles hojas llamadas peritoneo, que se pegan al diafragma. Por lo tanto, esos órganos están bajo la influencia de dos movimientos: por un lado el de las costillas, que abriéndose y acercándose, los ensancha y los deja regresar a su tamaño; y por otro, el del diafragma, que —como una bomba— los mueve de arriba abajo. Aquí también la flexibilidad de la parte baja de la caja torácica es la que permite la movilidad de esos órganos y resulta especialmente importante para la digestión y la circulación.

**Está unida a la columna vertebral.** Cuando la caja torácica está rígida, afecta a las vértebras, especialmente las dorsales pero también a la parte baja del cuello. Por eso, al liberar los movimientos torácicos, gracias a ejercicios con o sin respiración, se puede recobrar la flexibilidad de la columna vertebral, sobre todo de la región alta. En la vida cotidiana, cuanto menos se hunde la caja torácica, más fácil le resulta a la columna mantenerse en vertical.

**Menos presión sobre el perineo.** Cuando la caja torácica está lo bastante abierta, produce menos presión sobre el perineo, de modo que las vísceras del tórax encuentran su sitio en una posición alta, mientras las abdominales, que están suspendidas, no pesan tanto en la parte baja de la caja abdominal.

### UNA CAJA, PERO MÓVIL

Muy adaptable, la caja torácica está compuesta por más de 80 junturas, de las que más de 40 son articulaciones móviles. Una característica de las costillas, única en el esqueleto, es que se trata de huesos semiflexibles (un poco como la madera de un arco) y elásticos. Además, por delante, las costillas están unidas al esternón mediante cartílagos costales que tienen la misma forma pero son de un material incluso más flexible.

Y aunque esta flexibilidad tiende a disminuir con la edad, la movilidad de las costillas y de los cartílagos costales se mantiene a través del movimiento. ■