

## LA PELVIS

### La pelvis bisagra del cuerpo. Fisiología-anatomía de la pelvis

La pelvis empieza en el centro del cuerpo (El centro de gravedad del cuerpo es el Tantién, almacén de energía a unos 2 cms. por debajo del ombligo)

Formada por tres huesos primitivos: ileón (Con las crestas ilíacas, de gran importancia para la percepción en la práctica de las ásanas de la ante- y la retroversión), isquión y pubis. Y en medio, el sacro, que se conecta hacia arriba con la columna.

La pelvis es por donde “se dobla el cuerpo”:

- Por abajo con las piernas: Musculatura trasera: Isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso, bíceps largo, aductores, pectíneo, etc.), interiores (pelvitrocantéricos, piramidal, cuadrados crurales, obturadores, etc., psoas, glúteos, etc.) y
- Por delante y detrás hacia arriba: abdominales (rectos, oblicuos, cuadrado lumbar por detrás, etc.)
- Y los músculos “secretos”: Los que están dentro de la vasija y no salen de ella: diafragma pélvico, elevador del ano y sacrocoxígeo.

En definitiva: Estos músculos articulan la pelvis por la parte de abajo y por la de arriba. Es el sitio por donde se dobla el cuerpo (El otro único sitio es el cuello en la última parte de la columna - cervicales). La lateralización de la pelvis requiere también de estos músculos.

La flexibilidad de la pelvis es la flexibilidad del cuerpo, por tanto, y se expresa por la alternancia entre dos posiciones: anteversión (Crestas ilíacas hacia adelante e isquiones hacia atrás) y retroversión (Cresta ilíacas hacia atrás e isquiones hacia adelante)

### La pelvis origen de la vida. Vasija de energía

La “vasija” (en francés “bassin”) de la pelvis (Dos “cuencos”. Uno encima del otro: el de arriba es más grande) encierran el misterio de la vida: Por la pelvis y lo que contiene las mujeres dan la vida y mujeres y hombres la recibimos por la pelvis (feto conectado por el ombligo) y la vida es el misterio: ¿Qué es la vida? ¿De dónde viene la vida?

Al entrar en la pelvis entramos en el misterio.

### Los tres centros:

- Mental-Racional: Cabeza.

Con funciones muy bien desarrolladas modernamente, sobre todo en occidente (Lógica, matemáticas, ciencia, tecnología, metodologías, filosofías, etc.)

- Emocional: Pecho

Muy potente, pero mal gestionado generalmente: Convertimos lo emocional en un “culebrón”

Muy en boga hoy día la Inteligencia Emocional y las experiencias catárticas.

- Vital: La pelvis y su contenido.

Muy mal conocido y muy mal desarrollado, especialmente en Occidente, por dos razones:

- Ser la “vasija del gran misterio”: la vida. No sabemos nada del “gran misterio” y mucho menos aún si tratamos de elucarlo con el centro que tenemos más desarrollado: el racional

- Como la pelvis es el origen de la vida, contiene también al sexo, por lo que las religiones la han ocultado y prohibido, en especial las religiones judeo-cristianas  
La pelvis es un secreto ¡Por todas partes!

### **La energía entre los tres centros**

Los problemas de cada uno de los centros se resuelven en su centro inferior:

- Los problemas mentales no se resuelven en el mental. El mental está muy bien para resolver ecuaciones diferenciales y para planificar una ciudad, pero en la confrontación de ideas (con uno mismo o con otros), no sólo no da soluciones, sino que enreda cada vez más (Ver parlamentos políticos). Y eso es debido a que toda confrontación de ideas está teñida de aspectos emocionales. Por ello habría que bajar al centro emocional para resolverlos: Empatía, amor.
- Pero al bajar el centro emocional nos encontramos que lo hemos convertido en un generador de “culebrones”: Sensiblería, falso amor, egoísmo encubierto. Incluso muchas terapias emocionales aplican técnicas que producen lloronas catarsis en las que dicen que se libera todo y así parece al principio, sólo que al poco tiempo te sientes igual o peor.

El fallo es que el segundo centro, el emocional, lo hemos desconectado del tercero, el vital, el de la pelvis, de donde debería recibir su energía para ser auténtico. Hay que revitalizar el tercer centro para que resuelva los problemas del segundo y este los del primero. Hay que hacer que la energía de abajo ascienda (ascensión de la Kundalini) y se junte con la energía que viene de arriba y aumente su conciencia hasta hacerse luminosa en su ascensión final.

Por todo ello, propongo el trabajo para revitalizar el centro vital: La pelvis y su contenido.

### **Lo que sube y lo que baja**

Durante los últimos años la neurociencia trabaja con la relación entre cuerpo y mente y, a través de interesantes investigaciones con resonancias magnéticas funcionales, está descubriendo que muchos traumas, sobresaltos y malas experiencias se trasladan al cuerpo sin que el cerebro se enterara (Secuestro de la amígdala) y allí se quedan haciendo daño.

Además del daño traumático y fisiológico, se produce el daño psicológico (El cerebro no se ha enterado y sufre más estrés aún)

Modernos neurocientíficos (\*) proponen el camino inverso: Del cuerpo al cerebro. Desde el cuerpo se pueden regenerar no sólo traumas físicos, sino también actuar sobre la plasticidad del cerebro, produciendo mejoras psiconeurológicas.

### **Volvemos a la pelvis**

Vamos, por tanto a trabajar físicamente con la pelvis: Soltarla, percibir la retro- y la anteversión, dejar que libre su energía y, de este modo, de forma ascendente, se energicen y liberen los tres centros.

Libertad física, mental y psíquica.

(\*) Ver los trabajos divulgativos de Nazareth Castellanos en YouTube y otros.