És ben sabut que el cos i la ment estan connectats, i això es manifesta també en els dolors musculoesquelètics. Quan una emoció intensa o un problema nutricional afecta el nostre organisme, pot provocar tensions musculars que desemboquen en dolor. Aquesta relació no és misteriosa ni esotèrica, sinó que té una explicació fisiològica clara.

Encara que la ciència no s’hagi interessat a demostrar-ho mitjançant estudis, l'experiència clínica mostra que aquesta relació entre emocions, nutrició i dolor existeix i es pot tractar. Prendre consciència d’això pot ajudar a trobar solucions més efectives i a millorar el benestar general.

1. **La connexió entre emocions i òrgans**

L'estrès, la por, la ràbia o altres emocions poden activar músculs concrets i generar dolors. La medicina tradicional xinesa (MTX) estableix una connexió directa entre les emocions i el funcionament dels òrgans interns. Segons aquesta perspectiva, cada emoció principal està associada a un òrgan específic, i un desequilibri emocional pot conduir a la disfunció d'aquest òrgan. És important destacar que una disfunció no implica necessàriament una malaltia, sovint es tracta d'un desequilibri subtil que no es manifesta en anàlisis mèdiques convencionals, però que pot influir en altres sistemes del cos, com el musculoesquelètic.

Alguns exemples de relacions entre òrgans i emocions segons la MTX:

* Fetge: ira, frustració.
* Vesícula biliar: amargor, disgust.
* Estómac: excés de responsabilitats laborals o d’estudis, dificultat de desconnectar-ne.
* Pàncrees: obsessió amb qüestions familiars i dificultat de desconnectar d’elles.
* Ronyons: por, manca d’autoestima, inseguretat.

Quan un òrgan entra en disfunció a causa d'un desequilibri emocional, encara que no hi hagi una malaltia detectable clínicament, aquest desequilibri pot influir en altres parts del cos, provocant dolors o tensions. Un exemple clar és el vincle entre la vesícula biliar i la zona cervical: les persones amb problemes de vesícula sovint pateixen tensions al clatell i mal de cap. També s'ha observat que els gossos o altres animals reaccionen físicament a les emocions, demostrant que aquesta connexió és natural.

1. **El paper del sistema nerviós**

El nostre sistema nerviós té una branca anomenada sistema nerviós autònom, que regula les funcions internes del cos, inclosos els òrgans i els músculs. Quan un òrgan està afectat per l'estrès, una emoció negativa o un problema nutricional, pot enviar senyals al sistema nerviós i activar determinats músculs propers, generant tensions i bloquejos.

1. **Els músculs propioceptius i el bloqueig vertebral**

A la columna vertebral hi ha petits músculs propioceptius que tenen la funció de mantenir l’estabilitat i la postura de les vèrtebres. Quan un òrgan pateix una disfunció, pot enviar senyals al sistema nerviós que afecten aquests músculs, fent que perdin el seu to normal. Això provoca que es trenqui l’equilibri de pressió entre els dos costats d’una unió intervertebral, cosa que pot generar bloquejos vertebrals, protrusions o fins i tot hèrnies discals.

1. **Les cadenes musculars i la resposta del cos**

Els músculs no treballen de manera aïllada, sinó que formen cadenes musculars interconnectades. Quan un òrgan està en disfunció, pot alterar l'equilibri muscular i traslladar la tensió des de la zona de l’òrgan fins a una altra zona, per mitjà de les cadenes musculars. Per aquest mecanisme, una disfunció de l’intestí prim pot generar una condromalàcia rotular al genoll dret, per exemple.

1. **L'acumulació de toxines i el dolor articular**

Quan l'organisme no elimina correctament les toxines (per exemple, per una alimentació inadequada o un funcionament deficitari dels ronyons), aquestes poden acumular-se en les articulacions i provocar dolor. Això és freqüent en persones amb problemes renals, que poden experimentar molèsties als genolls o als turmells per la presència de cristalls derivats d'aquest excés de toxines.