

¿LESIONES CRÓNICAS?

¿DESEQUILIBRIOS MUSCULARES?



**APRENDE A DETECTARLOS. EJERCICIOS PRÁCTICOS  
ENTENDIENDO LA FUNCIÓN TÓNICA.**

Febrero 2010  
Patronato de Deportes, Castellón.

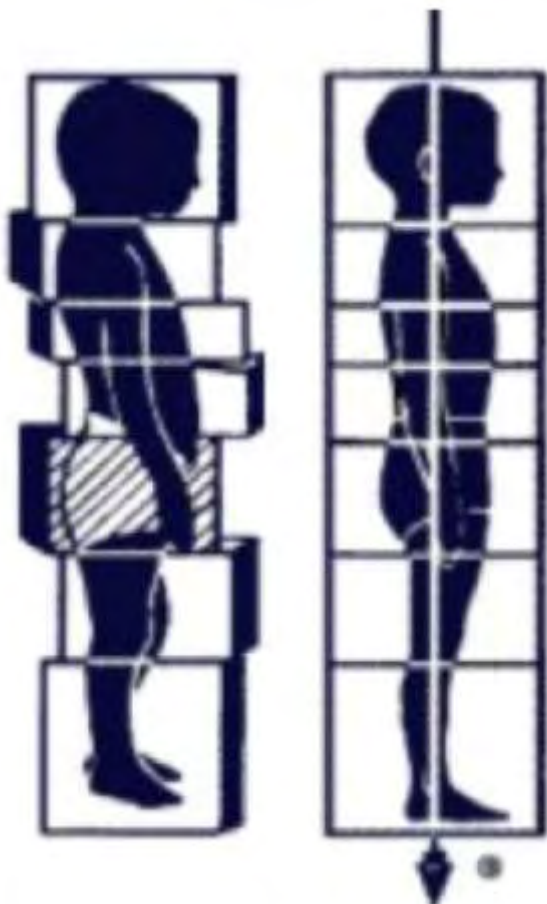
**BIBIANA BADENES**

FISIOTERAPEUTA, DIPLOMADA EN ROLFING® INTEGRACIÓN DE LA ESTRUCTURA  
C/ DEL DESIERTO 2, BAJO BENICASSIM. CS

TELÉFONO :+34964300275

[WWW.KINESIS.ES](http://WWW.KINESIS.ES)

## EL MÉTODO ROLFING ©



Nuestra individualidad física, es decir, nuestra postura, nuestra forma de caminar, de movernos y expresarnos, nuestra forma de hacer deporte, es producto de nuestro pasado. La memoria física registra minuciosamente los detalles de nuestro nacimiento, los éxitos y fracasos en nuestro aprendizaje de los primeros pasos, nuestros avances y retrocesos en un mundo que queremos conocer por el simple procedimiento de movernos por él. A medida que transcurren los años, los accidentes, las tareas no acabadas de nuestra vida o el desasosiego, acumulan en nuestro cuerpo unas huellas que limitan nuestras respuestas físicas.

¿Podemos cambiar las huellas que nuestro pasado ha dejado en nuestra memoria física y mental? No nos fijamos en nuestro cuerpo hasta que un día empieza a fallar, y entonces culpamos a la edad o a la mala suerte. En este breve taller quiero introducirte a que empieces a tomar la riendas de tu vida, entendiendo y vivenciando tus movimientos del día a día.

Los contenidos de este taller sin ninguna duda están influenciados por mi formación en el método Rolfing®, aunque no es un taller del método Rolfing®, la introducción a la filosofía de la integración de la Estructura es clave para entender los desequilibrios neuromusculares, las lesiones crónicas y repetitivas. Cualquiera de los distintos conceptos que vamos a nombrar y describir brevemente sería tema de un desarrollo mayor.

El Rolfing® es una forma de restablecer el equilibrio corporal que, utilizando la presión física, manipula el tejido conectivo, elemento esencial de la postura y la movilidad, y genera un nuevo modelo postural y de movimiento. El Rolfing® es un método que deriva su nombre de su fundadora, la Dra. Ida Rolf.

El cuerpo es una materia sorprendentemente plástica, que puede cambiar

con rapidez y asumir una estructura más ordenada, o desordenada y, por consiguiente, más económica en cuanto al gasto de energía.

¿Cómo responde el tejido conectivo a las influencias mecánicas? ¿Responde si estamos bajo un estrés continuo?

El Método Rolfing® consiste en la **manipulación del tejido conectivo y educación del movimiento**, y se basa en el hecho de que el cuerpo humano es Moldeable.



Esta plasticidad del tejido conectivo permite liberar los componentes del cuerpo de los patrones de tensión que a lo largo de la vida hemos creado, reestructurándolos en torno a su eje vertical, consiguiendo así integrarlos en **UN TODO COMPLETO Y EQUILIBRADO**.

Ida Rolf buscaba un método práctico para ayudar al ser humano a vivir en mayor armonía consigo mismo y con su entorno. Y su entorno, desde un punto de vista mecánico, es el campo gravitatorio de la Tierra.

Todos vivimos en este campo gravitatorio. La gravedad tiene sus efectos sobre el organismo a lo largo de toda nuestra vida, nos conforma y nos deforma según sepamos utilizarla.

La técnica Rolfing es la primera entre las técnicas corporales que tiene en cuenta al hombre bajo la influencia del campo gravitatorio. Contempla la postura como una adaptación continua del hombre a su entorno, con su componente genético, etc.

## **LA POSTURA Y EL SISTEMA MIOFASCIAL**

Las fascias son capas reticulares de tejido que envuelven todos los componentes de nuestro cuerpo. Cada músculo y grupos musculares tienen su envoltura fascial, también los órganos.

Las fascias definen planos, líneas y volúmenes dentro de nuestro cuerpo. Determinan la capacidad de deslizamiento de un músculo con respecto a otros músculos y los diferentes órganos. Las fascias informan detalladamente sobre la estructura interna de nuestro cuerpo. Si pudiésemos quitar todos los músculos, huesos y órganos de nuestro cuerpo,

dejando solamente las Fascias, quedaría todavía un mapa anatómico de ese cuerpo.

El tejido conjuntivo muscular (la fascia profunda en el raquis y el epimisio en los miembros) es una estructura sin solución de continuidad que reviste el músculo y se extiende por su interior, vía perimisio y endomisio. Esta continuidad significa que la contracción de cada fibra muscular se propaga por todo el tejido conectivo denso, ya que existe una vía miofascial de transmisión de estas fuerzas. Por tanto, cuando el músculo se contrae, parte de la fuerza que genera se transmite vía miotendinosa para controlar el aparato locomotor, pero otra parte se transmite (vía miofascial) entre las fibras del mismo músculo y hacia músculos adyacentes.

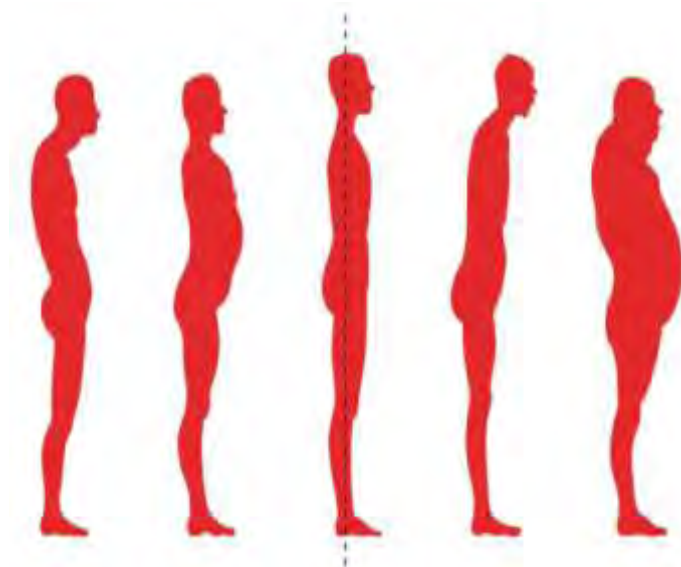
La fascia está implicada en el control motor periférico y en la propiocepción, siempre en estrecha colaboración con el Sistema Nervioso Central.

Esta trama fascial se conecta y comunica a través del cuerpo; las regiones engrosadas transmiten tensión en muchas direcciones y hacen sentir su influencia en puntos distantes, de manera muy similar a como un enganche de jersey deforma la totalidad de la prenda. Un tejido elástico sometido a la acción de fuerzas de tracción transmite la tensión en diferentes direcciones y sobre amplias zonas. Si el desplazamiento supera los límites de elasticidad, el tejido es incapaz de recuperar su forma original.

Consideramos además que las fascias son un sistema que mediante él se conectan el resto de sistemas, como son el circulatorio, el digestivo, etc. Es un sistema de relación, sin ellas el resto de sistemas no podrían existir.

Podemos decir que en la postura de una persona está escrita su historia, su carácter, su temperamento, su estado de ánimo actual y a través de esto se podrá hacer una lectura del individuo, por lo que es correcto decir que el cuerpo y su postura tienen su propio lenguaje simbólico.

La bipedestación es una continua lucha contra la gravedad, una adaptación constante. El ser humano de pie, "inmóvil" no está en absoluto quieto.



Para mantenernos estables precisamos de una percepción exacta de cómo es el entorno en el que no encontramos y como nos encontramos con relación a él (entradas sensoriales de información), de una estructura que puede procesar interpretar e integrar esa información en tiempo real y de un sistema mecánico que nos permita levantar nuestro edificio desde los pies, mantenerlo en la vertical y mantener una relación mecánicamente eficaz entre las diferentes partes de cuerpo (salida efectora).

Para percibir el entorno contamos con tres captores o sensores que nos informan con precisión de cómo y donde nos encontramos.

- El sistema vestibular,
- el sistema visual
- y los sensores de la planta del pie.

Estas tres áreas son clave para entender, mejorar y rehabilitar un proceso de lesión aguda o crónica. (Siempre uno debe tener en consideración sus pies, su cuello y todos los desequilibrios de los órganos de los sentidos: oído, vista... ).

Pero para tener una imagen coherente del mundo exterior, las informaciones que provienen y que son referidas por nuestros órganos de los sentidos no bastan. Contamos con innumerables receptores sensoriales en nuestro sistema músculo esquelético que nos informan constantemente de los cambios de longitud de nuestros músculos y de la posición de nuestras articulaciones. La propiocepción constituye el conjunto de las funciones neurofisiológicas ligadas a la sensibilidad propia de los músculos.

Los captores musculares y los articulares forman la base funcional de lo que llamamos “propiocepción” o sistema propioceptivo”.

**SUMARIO: Los músculos serán los encargados de la respuesta del sistema para mantener la postura y el equilibrio.**

La acción de la gravedad atrae el cuerpo hacia la tierra, este debe reequilibrar el desequilibrio constante que esta situación genera; por lo tanto tomamos la acción de la gravedad como un estímulo y no como un impedimento.

El equilibrio fijo pertenece a las estructuras rígidas como la de los edificios, y aún así tales masas guardan cierta flexibilidad (las oscilaciones en los edificios torres o estadios), que logran leves desplazamientos para evitar fisuras en sus estructuras. Si cada hueso guarda su eje paralelo a la gravedad y se corresponde con el eje de su segmento, y los segmentos son congruentes entre sí, sólo la tensión de

los ligamentos y grandes fascias son suficientes para que una persona se mantenga recta sin la participación de los músculos posturales. Cuando este equilibrio se pierde, comienzan las contracciones musculares originadas por impulsos eléctricos provenientes del Sistema Nervioso Central, en respuesta a la sensación de desequilibrio. Esta última información la brindan los ligamentos y las fascias a través de impulsos sensitivos. Es aquí donde se produce el verdadero tono neurológico, que no está formado sólo por impulsos de corrección postural sino también por estímulos provenientes de distintos sectores del cerebro que imprimen a estos sentimientos (lóbulo límbico), estado de vigilia-sueño (sustancia reticular) y estímulos excesivos provenientes del tálamo (luz, sonido, etc.) y conjuntamente proporcionan la tensión o tono neurológico.

Así pues la reacción frente a la gravedad que nos permite mantener nuestra postura es el tono muscular. El exceso de tono y especialmente de forma asimétrica puede causar o perpetuar una patología músculo esquelética.

**SUMARIO: en un cuerpo fuera de equilibrio, la estructura está luchando continuamente contra la gravedad (la mayoría de las veces sin percibirlo) y esto se manifiesta con esfuerzo y acortamiento muscular.**

## ¿CÓMO ACTUAN PUES LOS MUSCULOS?

No todos los músculos tienen unas mismas características, ni se lesionan de la misma manera, ni hay que trabajarlos por igual.

La musculatura antigravitatoria o postural precisa de un tono y de unas características histológicas y fisiológicas particulares.

Esta función antigravitatoria, función tónica o postural, se la puede considerar un automatismo, con características inconscientes y es en esencia involuntaria, en condiciones normales solo los cambios de esta son los que acceden a la conciencia por medio de la propiocepción, y en condiciones anormales el dolor por tensión mecánica en sus diferentes manifestaciones es el que remite al plano consciente de la posición adoptada en ese instante.

## DIVISION DE LA MUSCULATURA según su acción:

Las fibras tónicas (músculos de sostén con tono mantenido, movimientos reflejos, no los podemos controlar) reaccionan frente a la sobrecarga o error de carga con acortamiento. La musculatura extensora contiene una mayor proporción de fibras rojas, tónicas poco fatigables.

Las fibras fásicas (musculatura de prestación, de movimiento, voluntarios, se pueden controlar) responden con una pérdida de tono.

## Músculos Predominantemente Tónicos    Músculos Predominantemente Fásicos

Propenso a Hiperactividad

Propenso a Inhibición

### Función

Postura

Movimiento

### Susceptibilidad a la Fatiga

Tardía

Temprana

### Reacción a Cargas Defectuosas

Acortamiento

Debilitamiento

## MUSCULATURA

### Zona Deltoidea

Pectoral Mayor y Menor	Romboides
Elevador de la Escápula	Trapezio (medio)
Trapezio (superior)	Trapezio (inferior)
Bíceps Braquial	Tríceps Braquial
Escalenos	Flexores profundos del cuello
Subescapulares	Flexores del antebrazo
Esternocleidomastoideo	Supraespinoso
Masticatorios	Infraespinoso
Flexores del antebrazo	Serrato lateral
	Deltoides

### Torso

Erectores Lumbares y Cervicales	Erectores Torácicos
Cuadrado Lumbar	Recto Abdominal

### Pelvis - Muslos

Isquiotibiales	Vastos Laterales
Iliopsoas	Vastos Mediales
Recto Femoral	Glúteos
Aductores	
Piriforme	
Tensor de la Fascia Lata	

### Pierna Baja - Pie

Gastrocnemio	Tibial anterior
Soleo	Peroneo, Ext de los dedos

## ¿PARA QUE NOS SIRVE ESTA CLASIFICACION?

Nos sirve para poder evaluar los desequilibrios de acortamientos, de hipertonicidad e hipotonía, y poder realizar un programa individualizado según las necesidades de cada persona conforme a su estructura. Para saber que musculatura tenemos que estirar y en cual debemos realizar un programa de aumento de tono.

## IMPORTANCIA DE LOS BRAZOS Y PIERNAS

Consideraciones de la evolución:

- El niño comienza a levantar la cabeza para establecer contacto con el entorno, posteriormente va levantando el tronco y los brazos, comienza a sentarse, hasta que se acaba poniendo de pie.
- Durante EL GATEO, siempre hay una mano apoyada, de manera que se establece como punto de apoyo, y la otra mano avanza en el paso. Esto sucede cuando en la marcha, siempre hay un pie apoyado y otro dando el paso. Este patrón progresa desde los miembros superiores hasta los inferiores.
- Es un mecanismo innato que está impreso genéticamente en el sistema nervioso central, para ser usado desde el nacimiento.
- Todas las formas de locomoción que aparecen durante el primer año de vida, no se entrenan, no se enseñan, no son producto del aprendizaje, sino que aparece por un deseo o necesidad de comunicarse con el entorno y explorarlo.

Nuestros brazos y piernas están diseñados para ponernos en contacto con el mundo a través de nuestras manos y pies, son el final de la segmentación, y con la ayuda de estas superficies (también la cara y el suelo pélvico) construimos un sentido del mundo. Cualquier desequilibrio en las manos, afectará a nuestra columna, cualquier desequilibrio en los pies, o cualquiera de la segmentación afectará a la columna y viceversa. Cualquier inhibición física o emocional de contacto de estas áreas con el mundo, con el suelo, con mi expresión se manifestará en mi tórax, en mi columna, en mi pelvis en todo mi ser, y viceversa.

El movimiento humano superior se produce mediante la disociación de las cinturas escapular y pélvica, de manera que se establece siempre un par de fuerzas contrapuestas que equilibran los esfuerzos, igual que si fuera un balancín.



Esto es clave para entender los desequilibrios musculares y las reacciones en cadena que se van produciendo a lo largo de la vida, y para entender que el trabajo en brazos y piernas afecta directamente a la columna vertebral y a su vez el trabajo en la columna es clave para generar este par de fuerza contrapuestas en las dos cinturas. Es clave para entender el movimiento contra lateral tan efectivo que realizamos en la marcha.



El reclutamiento de los músculos estriados esqueléticos hacia una tendencia u otra, es decir, hacia la hipertonicidad o la hipotonicidad, se presenta cuando estos tienen que compensar algún desequilibrio. Pero, es importante resaltar que dicho fenómeno no queda limitado a ciertas partes del cuerpo, sino que afecta gradualmente a todo el sistema muscular estriado esquelético. Sin embargo, comienzan a desarrollarse progresivamente y de forma predecible en las regiones donde el esqueleto axial se relaciona con el apendicular, es decir, en las cinturas pélvicas y escapular

Si queremos cambiar el resultado de un movimiento , tendremos que llevar a la conciencia ese gesto , es fundamental que todas las estructuras estén perfectamente sincronizadas incluso antes de la ejecución del movimiento. El sistema muscular tónico es el encargado de preparar la musculatura de una manera inconsciente para que la musculatura fásica pueda actuar libremente.

- La función postural es la base de toda motricidad dinámica, y se puede asegurar entonces que no es posible un buen movimiento sin una buena postura que lo sustente.

Cuanto más conozca mi esquema corporal podré actuar con mayor precisión y de una forma duradera para obtener nuevos resultados y moverme de una manera más eficaz, y consecuentemente evitando las lesiones por desequilibrios a largo plazo, o las lesiones que ya tengo crónicas hacerlas reversibles.



*Vemos en esta imagen las conexiones miofasciales como conectan los miembros superiores con la espalda y a su vez como el glúteo mayor se continúa con la Fascia toraco lumbar en la espalda.*

## EL ESQUEMA CORPORAL

El esquema corporal constituye pues, un patrón al cual se refieren las percepciones de posición y colocación (información espacial del propio cuerpo) y las intenciones motrices (realización del gesto) poniéndolas en correspondencia. La conciencia del cuerpo nos permite elaborar voluntariamente el gesto antes de su ejecución, pudiendo controlar y corregir los movimientos. Es importante destacar que el esquema corporal se enriquece con nuestras experiencias, y que incluye el conocimiento y conciencia que uno tiene de sí mismo.

**Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: la actividad tónica, el equilibrio y conciencia corporal.**

### LA ACTIVIDAD TÓNICA:

La actividad tónica consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales” (Stamback, 1.979).

• Para la realización de cualquier movimiento o acción corporal, es preciso la participación de los músculos del cuerpo, hace falta que unos se activen o aumenten su tensión y otros se inhiban o relajen su tensión. La ejecución de un acto motor voluntario, es imposible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos La actividad tónica es necesaria para realizar cualquier movimiento y está regulada por el sistema nervioso. La musculatura tónica anticipa los cambios en el campo gravitacional

- Decide las direcciones
- Su acción no llega a la conciencia

Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se pretende. Sin esta adaptación no podríamos actuar sobre el mundo exterior y el desarrollo psíquico se vería seriamente afectado, debido a que, en gran medida, depende de nuestra actividad sobre el entorno y la manipulación de los objetos como punto de partida para la aparición de procesos superiores.

La actividad tónica proporciona sensaciones que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal. La conciencia de nuestro cuerpo y de su control depende de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

### EQUILIBRIO:

Referirse al equilibrio del ser humano remite a la concepción global de las relaciones ser-mundo. El “equilibrio-postural-humano” es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices que (al menos en una buena medida) conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular, y que, a su vez, puede convertirse, si existen fallos, en obstáculo más o menos importante, más o menos significativo, para esos logros.

### *Características orgánicas del equilibrio:*

- La musculatura y los órganos sensorio motores son los agentes más destacados en el mantenimiento del equilibrio.
- El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su polígono de sustentación.

El sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola. El equilibrio requiere de la integración de dos estructuras complejas: El propio cuerpo y su relación espacial.

Estructura espacial y temporal, que facilita el acceso al mundo de los objetos y las relaciones.

### **CONCIENCIA CORPORAL:**

EN NUESTRA CULTURA REALIZAMOS NUESTRA VIDA HACIA FUERA, IMITAMOS, OBSERVAMOS, CON LA MIRADA HACIA EL EXTERIOR. También en el deporte miramos hacia fuera, la performance, el rendimiento, el Éxito, y hemos dejado la mirada hacia nosotros, hacia adentro, lo que sentimos, lo que de verdad nos llena.

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

De manera general se puede decir que con un adecuado desarrollo de estos tres importantes elementos de la psicomotricidad no sólo se logrará un buen control del cuerpo, sino que también brindará la oportunidad de desarrollar diversos aspectos en el ser humano, tales como las emociones, el aprendizaje, sentimientos, miedos, etc.

### **Y AHORA ALGUNOS EJERCICIOS PRACTICOS:**

Propongo una serie de ejercicios para explorar y mejorar nuestra movilidad en general, ejercicios con los que podemos trabajar la conciencia corporal, el sistema tónico y el equilibrio al mismo tiempo. Solo son unos ejemplos introductorios de cómo yo abordaría la realización de ejercicios tan simples pero importantes.

Recuerda que no hay ejercicios buenos o malos, depende las personas que los ejecutan, es decir cómo los ejecutas tú,

- No podemos olvidar que la musculatura tónica solo responde a la

orientación, cuando nuestro sistema nervioso tiene claro la dirección a donde queremos ir la musculatura se alarga, cuando hay dudas tiende al acortamiento. ¿Cuántos de vosotros se pasa el día estirando y estirando los isquiotibiales? Ahora tienes nuevas ideas de por qué no responden a tu forma de estirarlos. **(MI CAPACIDAD PARA CREAR VECTORES EN EL ESPACIO ES LO QUE HACE QUE TRABAJEN UNOS MUSCULOS U OTROS. La musculatura tónica necesita dos direcciones).**

Los ejercicios se deben hacer conscientemente. Eso quiere decir sintiendo el movimiento mientras lo realizas. Todos los ejercicios tienen uno de las cuatro posiciones básicas como punto de inicio:

1. Supina o tumbado boca arriba en el suelo o la cama.
2. Cuadrúpeda (a cuatro patas).
3. Sentado sobre una silla, taburete, etc.
4. De Pie.

Los principios más importantes para mantener el cuerpo en buena forma son:

- Antes de hacer cualquier ejercicio debemos hacer un breve "chequeo" del cuerpo, al menos en la posición básica más relacionada con los ejercicios que vamos a realizar.

- Debemos empezar con ejercicios de relajación y colocación del cuerpo antes de hacer cualquier ejercicio de fortalecimiento.

- Debemos poder diferenciar entre el movimiento del tronco y columna vertebral y el movimiento de las piernas. Debemos poder diferenciar entre el movimiento de los brazos, que tus brazos no atrapen tu cuello, disociar los brazos a su vez del tronco.

- Mantén una respiración fluida.
- Relaja tu cuello.

**COMENZAMOS:** (proponemos ejercicios en dos posiciones bipedestación y cuadrúpeda)

## **POSICION DE PIE (BIPEDESTACIÓN)**

La posición de estar de pie nos permite más posibilidades de mover nuestro cuerpo que cualquier otra posición. Desde esta posición podemos empezar con simples traslados del peso del cuerpo y luego escoger entre una de las tres posibles acciones o actividades: Caminar, sentarnos, o balancear los brazos.

**CAMINANDO:** Haz un pequeño Chequeo

Camina en un amplio círculo si puedes. Algunos de los parámetros de la marcha son:

1. La sensación de soltura o la falta de soltura en el movimiento,
2. La sensación de estabilidad o inestabilidad en las piernas, el cargar un lado mas que el otro.
3. La manera en que los pies contactan con el suelo, y como el peso del cuerpo se reparte sobre el pie.

- Camina hacia adelante varios pasos y vuelve enseguida caminado hacia atrás. ¿Cómo se mueven los pies?...

- Da un paso hacia adelante con solo un pie y el próximo paso con el mismo pie hacia atrás. Esto son los pasos de "La Abuela". Sigue pisando hacia adelante y hacia atrás alternativamente con el mismo pie, pero sin dar un paso con el otro pie.. ¡Sólo mueves un pie! Siente la sensación de movimiento en la articulación del tobillo y en todo el pie mientras lo mueves hacia adelante y hacia atrás.

- Da un paso hacia adelante con un pie, o para con uno de los pies delante del otro como si estuvieras haciendo "la abuela". Ahora, traslada el peso del cuerpo despacio hacia adelante y hacia atrás sin dar un paso con ninguno de los pies. Recuerda levantar el talón del pie trasero al máximo sin separar la punta del pie del suelo. Siente como los músculos en la planta del pie trabajan desde los dedos al tendón de Aquiles cuando el pie de atrás recibe el peso del cuerpo. Sobre todo siente, olvídate de querer hacer las cosas bien.

**IMPORTANTE: Asegúrate de que cuando desplaces el cuerpo hacia delante y hacia atrás, los pies tienen una distancia o base lateral suficientemente amplia para no perder el equilibrio.**

Antes de iniciar la próxima serie de movimientos es preferible hacer un nuevo "chequeo" del cuerpo de pie, pero sin moverlo. Cierras los ojos y piensa en el cuerpo como un espacio tridimensional. ¿Cómo está el espacio? ¿Despejado o congestionado? ¿Abierto y expandido o cerrado y encogido?

Cómo están los grandes segmentos óseos - cabeza, tórax, pelvis - uno en relación al otro?... ¿Están directamente por encima o por debajo el uno del otro? Está alguna parte desplazada de alguna manera fuera de su posición de equilibrio normal? ¿En qué dirección está desplazado el segmento?



## **POSICIÓN EN CUADRUPEDIA: Chequeo**

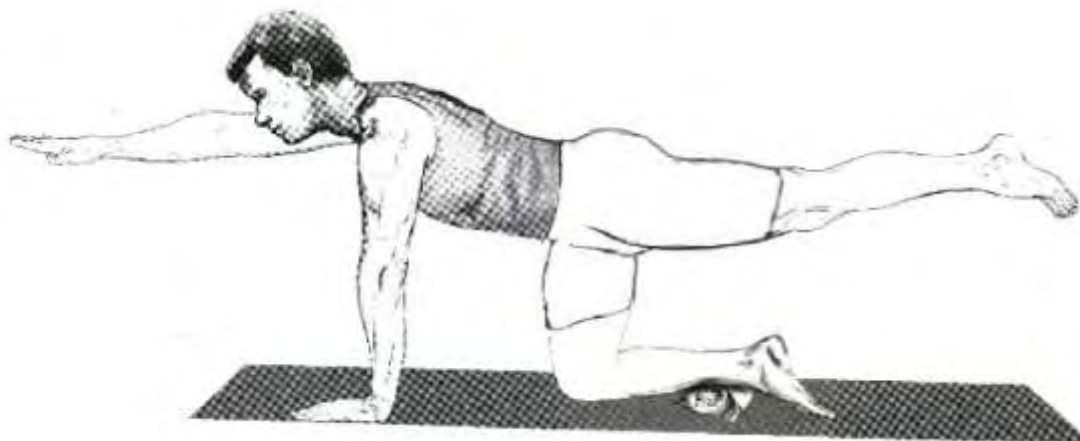
Colócate a cuatro patas en el suelo, es decir apoyándote con tus manos y rodillas. Los empeines están en contacto con el suelo y los dedos de los

pies están estirados. Las manos deberían estar a la altura de los hombros o de la cabeza y separados la distancia de los dos hombros. Los muslos deberían estar perpendiculares al suelo. Siente la longitud de la columna vertebral incluyendo la pelvis y la cabeza como los dos extremos de la columna. ¿Cómo está la zona lumbar de la columna? ¿Puedes sentirla?



Arquea la columna subiéndola un poco hacia el techo formando un pequeño puente en relación al suelo. Ahora vuelve a la posición inicial. Eso ha sido una flexión de la zona lumbar. Ahora, deja que el abdomen baje un poco hacia el suelo... Un poco más... Vuelve a la posición inicial. Esto ha sido una extensión de la zona lumbar.

Estos movimientos repetidos alternativamente son como el famoso ejercicio de yoga "el gato", pero no vamos a mover tanto la columna para estirla al máximo de esta forma como en el "gato". Movemos las lumbares hacia arriba y hacia abajo ( en esta posición) para poder sentir los límites del movimiento en las dos direcciones. El objetivo final es localizar un punto medio entre los dos extremos.



Cuando tengamos la zona lumbar de la columna en su posición natural tiene una pequeña curva en extensión. Cuando no estamos acostumbrados a sentir las lumbares así, solemos sentir que tenemos esa curva demasiado exagerada, pero en realidad no lo es.

Ayuda mucho hacer este ejercicio delante de un espejo que nos muestra el

perfil del cuerpo.

Es clave la colocación de las manos, abiertas, contactando al máximo con el suelo, sintiendo que no todo el peso recae sobre el talón de la mano, siente la piel de tus manos, el peso repartido en toda la palma y no solo en el talón.

Ahora desde esta posición vas a levantar al unísono un brazo y la pierna contraria, recuerda que necesitamos una cierta estabilidad antes de movernos, este ejercicio es muy importante realizarlo bien, nos sirve a modo de diagnóstico también, nos sirve para saber si la musculatura profunda está trabajando, anticipándose al movimiento final que ejecutamos o no. Recuerda menos es más aquí, porque para cambiar la coordinación tenemos que ir despacio. Levanta el brazo hasta que se alinee con el tronco, levanta la pierna hasta que se alinee con la pelvis.

Mantén esta posición. Sigue respirando al menos un ciclo. Deshaz el movimiento de la misma forma que lo has iniciado. La dirección de tus dedos de la mano es clave, el soporte de tu peso en la rodilla y pie también. Repítelo con el lado contrario.

**NOTA: puedes ponerte una toallita de soporte bajo el empeine del pie para sentir esa zona, sin hacerte daño, para los que tengan los arcos mas rígidos.**



Disfruta, siente, diviértete, no hagas