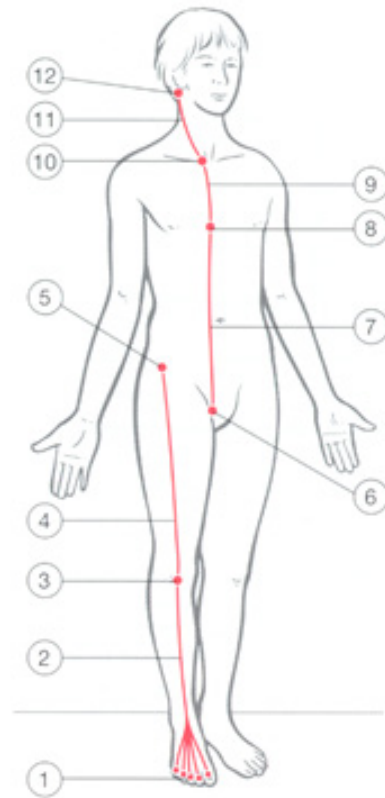


LÍNEA FRONTAL SUPERFICIAL (L.F.S.)

01. Superficie dorsal de las falanges del pie
02. Extensores largos y cortos de los dedos del pie
Tibial anterior
Compartimento anterior crural.
03. Tuberosidad anterior de la tibia.
04. Recto femoral y cuádriceps.
Rótula
Tendón subrotuliano
05. Espina iliaca anteroinferior.
06. Sínfisis púbica (Tubérculo púbico.)
07. Recto abdominal.
08. 5ª costilla.
09. Esternón / fascia esternocondral
10. Manubrio del esternón.
11. ECM
12. Proceso mastoideo.
13. Fascia epicraneana.



PERSPECTIVA

La L.F.S. recorre la superficie anterior del cuerpo al completo, desde el dorso del pie al lateral del cráneo, en dos partes: de los dedos de los pies a la pelvis y de la pelvis a la cabeza. Esta línea, cuando la cadera está en extensión, así como en la postura erecta, trabaja como una línea continua de miofascia integrada.

FUNCIÓN POSTURAL

La función general de la L.F.S. es equilibrar la Línea Posterior Superficial (L.P.S.) y dar un soporte de tensión superior para levantar las partes del esqueleto que se sitúan por delante de la línea de gravedad: caja torácica, pubis y cara. La miofascia de la L.F.S. también mantiene la extensión postural de la rodilla. Los músculos de la L.F.S. están siempre listos para defender las partes más blandas y sensibles que se encuentran en la superficie frontal del cuerpo humano, y la resistencia del tejido fascial de la L.F.S. protege las vísceras de la cavidad ventral.

El equilibrio postural sagital (equilibrio anteroposterior) es mantenido primordialmente a lo largo del cuerpo por la relación, fluida o tensa, entre estas dos líneas. Cuando estas líneas son consideradas como planos fasciales en vez de cadenas musculares, se puede notar que en la mayoría de los casos la L.F.S. tiende a irse hacia abajo y la L.P.S. tiende a subir como respuesta.

FUNCIÓN MOTRIZ

La función motriz general es crear la flexión del tronco y caderas, la extensión en rodillas y la dorsiflexión del tobillo. La L.F.S. crea una serie de complejas acciones a nivel cervical, las cuales discutiremos más adelante. La necesidad de crear movimientos de fuerte y repentina flexión en varias articulaciones requiere que la porción muscular de la L.F.S. contenga una alta proporción de fibras musculares rápidas.

SESIÓN 1

OBJETIVOS

- Conocer al cliente:

- ¿Cómo se mueve su fascia?
- ¿Cuál es el límite del dolor y cómo responde a él?
- ¿Cuáles son sus objetivos con las sesiones
- ¿Qué “sientes” que quiere realmente?

- Introducción exitosa al trabajo en cadenas mediante:

- Abrir
- Alargar
- Diferenciar
- Inducir al movimiento
- Traer consciencia hacia el tejido
- Reeducar al tejido

- Liberar la marcha y abrir la respiración por delante

- Liberar la marcha implica un aumento de energía que muestra al cliente las posibilidades de la técnica de cadenas musculares
- Abrir la respiración incrementa la capacidad adaptativa de la persona

ESTRATEGIAS

- Liberar los tejidos de:

- Superficie dorsal del pie y del tobillo
- Pierna y rodilla
- Muslo y cadera
- Recto abdominal
- Arco costal y diafragma
- Fascia esternal y articulaciones esternocostales
- Cintura escapular y tejido proximal del brazo
- Cuello

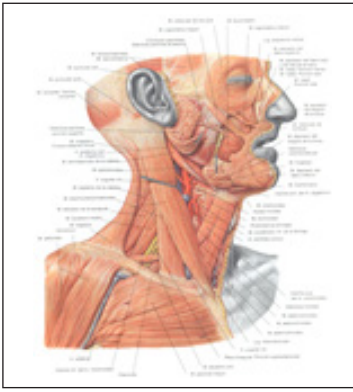
APLICACIÓN

- Pre-evaluación del 1er día:

- Realizar una historia completa
- Evaluación de las necesidades del cliente y sus objetivos

- 1ª Sesión: L.F.S.

- Realizar las fotos
- Lectura corporal
 - o Análisis postural
 - o Evaluación de la amplitud del movimiento => Extensión del tronco, en bipedestación y con los brazos en alto
 - o Evaluación de la respiración



- Limpiar la cara inferior de la clavícula
- Pectoral menor
- Subescapular
- Liberar pectoral-deltoides
- ECM en rotación del cuello
- ECM subiendo desde clavícula hasta mastoides

- **Obtén el retorno de la persona**

- ¿Cómo siente su cuerpo durante los paseos a lo largo de la sesión?
 - o ¿Siente las piernas más ligeras?
 - o ¿Respira mejor?
 - o ¿Tiene los hombros más abiertos, más hacia atrás?
- ¿Y una vez finalizada la sesión?
 - o Anota sus comentarios

- **Aplicar maniobra de “Tracción del nervio vestibulococlear”**

- **Terminar protocolo Kinesiología**

- ¿Existe supresión?
- Otros...
- Cerrar sesión

NUEVAS MANIOBRAS

• **Abrir por debajo de la EIAS y AIAI**

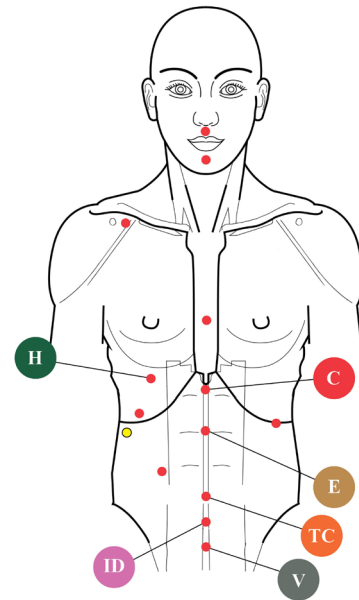
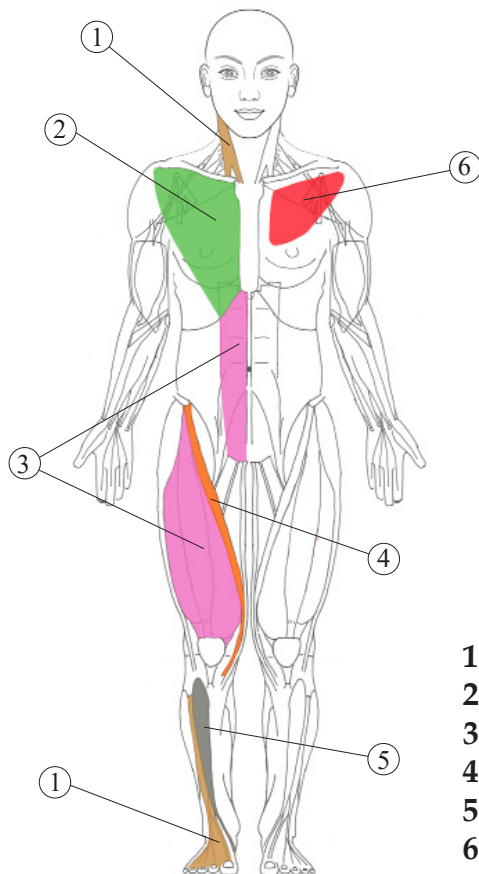
Sitúa la yema del índice y dedo medio de ambas manos a nivel de la espina iliaca anteroinferior, dirígete hacia profundo y desplaza los dedos de la mano medial hacia el sartorio y los de la mano lateral hacia el tensor de la fascia lata, separando el tejido existente entre ambos músculos.

• **Compresión del esternón en supino**

Con la persona en supino, sitúate en el cabezal de la camilla. Coloca la palma de una mano plana sobre el esternón y pídele a la persona que realice una serie de inspiraciones y expiraciones completas. Acompaña cada ciclo respiratorio con tu mano, pero a cada nueva inspiración retén con tu mano el esternón impidiendo ligeramente que se eleve. Casi al final de la última expiración levantarás súbitamente la mano liberando al esternón y le pedirás a la persona que permita a su caja torácica expandirse todo lo que desee realizando un inspiración amplia.

Sesión 1

LÍNEA FRONTAL SUPERFICIAL



- 1. E -- ECM/ Extensores Dedos Pie
- 2. H -- Pectoral M. Esternal
- 3. ID -- Abdom/ Cuádriceps
- 4. TC -- Sartorio
- 5. V -- Tibial Anterior
- 6. C -- Subescapular

FLEXORES ANTERIORES DEL CUELLO Y EXTENSORES DE LOS DEDOS DEL PIE

Metáfora: ¿Estás teniendo problemas para mantener tu cabeza erguida, L/F? ¿Estás mirando las cosas uniformemente, o estás torcido hacia un lado? ¿Has sufrido algún tipo de latigazo, L/F? ¿Cómo te afecta el aire? ¿Está rancio, fresco, apesoso o fragante, L/F? ¿Está tu cabeza/vida, bloqueada, L/F, o sientes que una brisa pura te aclara la cabeza?

PECTORAL MAYOR ESTERNAL

Metáfora: ¿Estás abierto a demasiadas cosas sintiéndote abrumado o intoxicado, o necesitas absorber más, L/F? ¿Qué necesita desintoxicarse en tu vida, de qué necesitas despojarte? ¿Qué necesitas introducir en tu vida que limpie, purifique o alimente?

RECTO ANTERIOR

Metáfora: ¿Qué estás haciendo que no te permite mantener la postura que más te conviene, L/F? ¿Cuál es, en general, tu actitud hacia la vida, equilibrada o desequilibrada? ¿Sientes que estás cumpliendo con tu propósito vital diario? ¿Qué te resulta difícil de absorber o te da dolor de vientre, FEME. ¿Qué te inhibe la libre respiración, L/F?

CUÁDRICEPS

Metáfora: ¿Qué paso necesitas dar, o es que estás dando pasos demasiado largos? ¿Qué hay en tu vida que sea como subir escaleras o subir una montaña? ¿Estás teniendo dificultades para digerir o absorber cosas de tu vida que se supone que son nutritivas, L/F?

SARTORIO

Metáfora: ¿Sientes que tienes la fuerza o la pasión para cumplir con los desafíos de tu vida/trabajo para crear o procrear? ¿Sientes que tienes fuerza o pasión para “ir más allá”, o darlo todo, L/F? ¿Qué te apasiona en sentido FEME?

TIBIAL ANTERIOR

Metáfora: ¿Te resulta doloroso liberarte de incluso las partes dolorosas de tu vida? ¿Tienes alguna dificultad para llegar al clímax o el orgasmo, L/F?

SUBESCAPULAR

Metáfora: ¿Qué estás escondiendo o manteniendo en la privacidad? ¿Hay algo que necesitas revelar? ¿Qué sientes en tu corazón en comparación con tu cabeza? ¿Cómo te va recibir mensajes y enviar mensajes sobre tu vida a ti mismo y a los demás? ¿Cómo está la comunicación y circulación en tu Alma, o en tus actividades cotidianas, L/F?