

SESIÓN 10. INTEGRAR EL TORSO Y LA RESPIRACIÓN

OBJETIVOS

- Construir integración en la parte superior del cuerpo

Todas las cadenas musculares de la parte superior del cuerpo están listas para ser revisadas, equilibradas e integrar el movimiento alrededor del nuevo eje creado con las sesiones 5, 6 y 7.

Equilibraremos las líneas, estimularemos el movimiento y lo reordenaremos allí donde podamos.

La zona que abarca esta sesión va aproximadamente desde la cresta iliaca hasta el craneo.

- Integrar la respiración con el resto del cuerpo

En esta sesión estamos buscando una respiración completa, que conllevará:

- Respiración 3-D: en longitud, amplitud y profundidad a lo largo de la cavidad ventral
- Una ola respiratoria completa sin restricciones o puntos fijos
- Una respiración que se mueva a lo largo y por dentro de las líneas

- Crear equilibrio entre las costillas y la pelvis a través de los “cuatro pilares”

- La consecución de este objetivo implicará un equilibrio entre psoas-rectos-diafragma con respecto a la caja torácica, y un equilibrio del cuadrado lumbar-iliaco-psoas por la pelvis.
- Los cuatro pilares son los rafe laterales en la espalda y los bordes externos de los rectos en la parte frontal.
- La respiración equilibrada tendrá un efecto saludable inmejorable sobre los órganos ventrales

ESTRATEGIAS

- Abrir el torso desde los lados

Aprovecha la posición en decúbito lateral para crear una apertura final e integrar las costillas y los abdominales laterales. Trabajaremos en cualquier lugar que no se mueva al respirar:

- Costillas individualmente
- Tejido axilar
- Conexión esternón-musculatura paravertebral
- Rafe lateral-cuadrado lumbar-oblicuos

- Trabajar zonas de contacto diafragma - psoas

- Trabajar el borde inferior de la 12ª costilla, zona de contacto de psoas-cuadrado lumbar-diafragma.
- Trabajar alrededor de las esquinas del diafragma asegurando una respiración “redonda”
- Estirar los pilares del diafragma para asegurar movimiento completo en las cúpulas
- Trabajar en las crestas iliacas, zona de contacto entre psoas - iliaco - cuadrado lumbar

- Repasar las siguientes zonas si éstas limitan la respiración:

- Si los puntos persistentes se encuentran en el tronco, trabajar la línea espiral y la musculatura abdominal.
- Si los puntos persistentes se encuentran en la cintura escapular, liberar las clavículas y las escápulas para ascender y ensanchar al inspirar, y para bajar y acercarse al espirar.
- “Situación” los hombros apropiadamente detrás de las costillas

- Incorporar el trabajo desde nuevas posiciones

Realizar la sesión con un mayor trabajo sentado (o incluso de pie), para integrar completamente la nueva respiración dentro de la respuesta gravitatoria.

- Maniobras en la columna en flexión y/o extensión, rotaciones e inclinaciones laterales
- Trabajo de los “cuatro pilares” y pilares del diafragma
- Trabajo en la pared para las costillas superiores y psoas

APLICACIÓN

Evaluación estructural

- ¿Cómo se relaciona la caja torácica con la pelvis y los hombros?
- ¿Se equilibran el uno al otro los diafragmas pélvico y respiratorio?
- ¿Cómo está el equilibrio a ambos lados del tronco?; ¿está la parte posterior igual de abierta que la anterior?
- ¿Cuál es el patrón de respiración?; ¿hay expansión anteroposterior?; ¿dónde están las restricciones o carencias?
- ¿Cómo está la columna?; ¿qué es lo más importante, trabajar las curvas o relajar la musculatura?
- ¿Hay movimiento en las costillas flotantes?
- De todo lo anterior, ¿qué es lo que necesita más trabajo?

Evaluación del movimiento

- Observar la respiración y el caminar a la vez: ¿se limitan la una a la otra?
- ¿Qué parte de la caja torácica no se mueve al respirar?
- ¿Hay un centro, un “hara”?; ¿procede la respiración de este centro?

Estrategia general

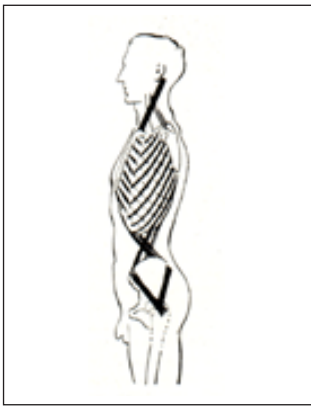
- Trabajar las restricciones en la respiración
- Trabajar el equilibrio entre la pelvis y la caja torácica
- Expandir e integrar el patrón de respiración
- Trabajo en decúbito lateral en el abdomen y costillas
- Trabajo en supino del abdomen y costillas
- Trabajo sentado o decúbito lateral para los patrones de diafragma-psoas-iliaco-cuadrado lumbar
- Trabaja en los hombros si es necesario
- Trabajo de movimiento para integrar la respiración
- Trabajo de columna para las lordosis, cifosis, inclinaciones laterales y rotaciones

- Iniciar Protocolo Kinseología

- ¿Que músculo nos ha salido como prioritario?
o ¿Que metáfora está refiriendo?
- ¿Qué Elemento es el que está asociado a esta sesión?

- Aplicar maniobra de “Tracción del temporal”

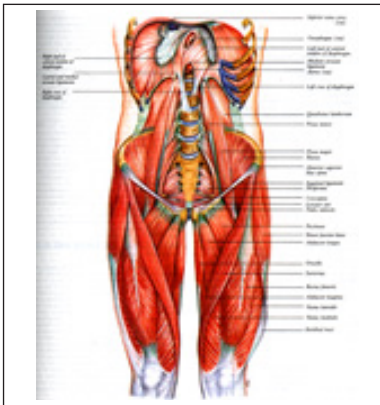
En orden ascendente, la sesión n.10 puede/debería incluir:



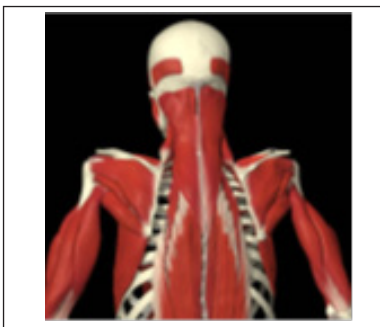
- Trabajo decúbito lateral iniciado en la cresta ilíaca
- Abdominales laterales
- Trabajo intercostal
- Movilización de las costillas superiores hacia antero-posterior
- Si es necesario hacer el pectoral menor o el dorsal ancho
- Cuadrado lumbar y rafe lateral
- Termina con el trabajo de la diagonal “sacro - esternón”
- *Movimiento principal: respiración o rotación del tronco*



- Fascia abdominal y bordes del recto abdominal
- Si es necesario, hacer el trabajo del ombligo
- Arco costal, esternón y articulaciones esternocostales
- Expansión y movilización de la respiración
- *Movimiento principal: respiración*



- Trabajar el psoas para una máxima implicación en la integración de las articulaciones de la cadera en la flexoextensión y rotación de cadera
- Trabajo con la persona sentada para liberar los pilares del diafragma y al psoas
- Trabajar iliaco y cuadrado lumbar para completar el encaje entre los dos diafragmas
- *Movimiento principal: flexoextensión pélvica*



- Trabajo intenso a nivel de los paravertebrales para normalizar cifosis y lordosis
- Trabajar en las inclinaciones laterales y las rotaciones
- Alisar y uniformizar la espalda
- *Movimiento principal: inclinaciones y rotaciones en taburete*

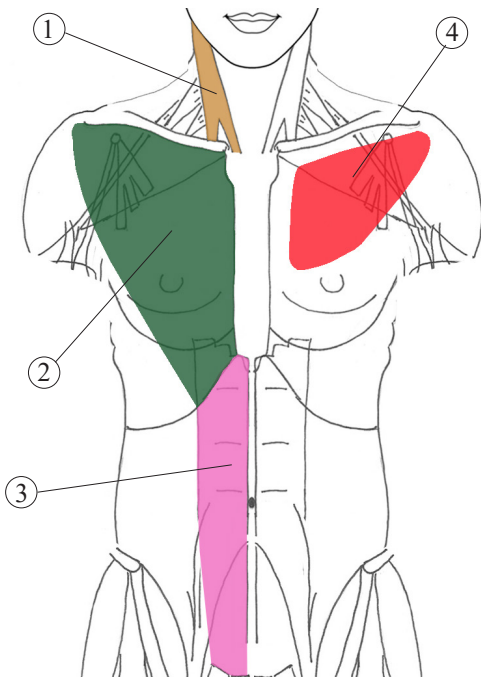
- Obtén el retorno de la persona

- ¿Cómo siente su cuerpo durante los paseos a lo largo de la sesión?
 - ¿Y una vez finalizada la sesión?
- o Anota sus comentarios

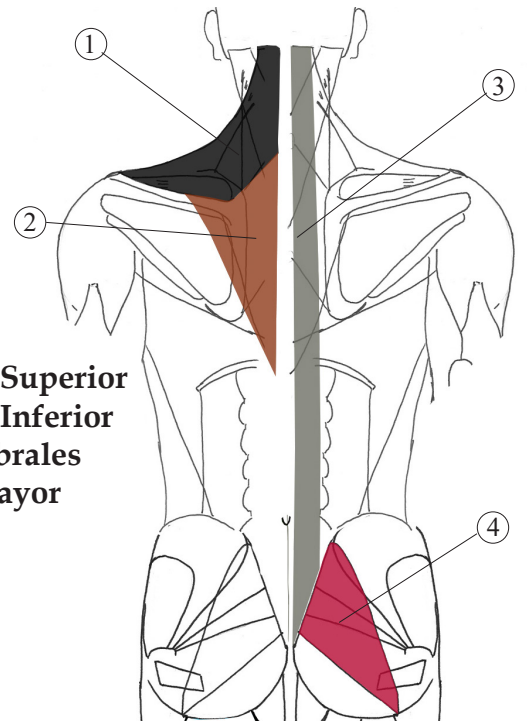
- Aplicar maniobra de “Tracción del nervio vestibulococlear”

- Terminar protocolo Kinesiología

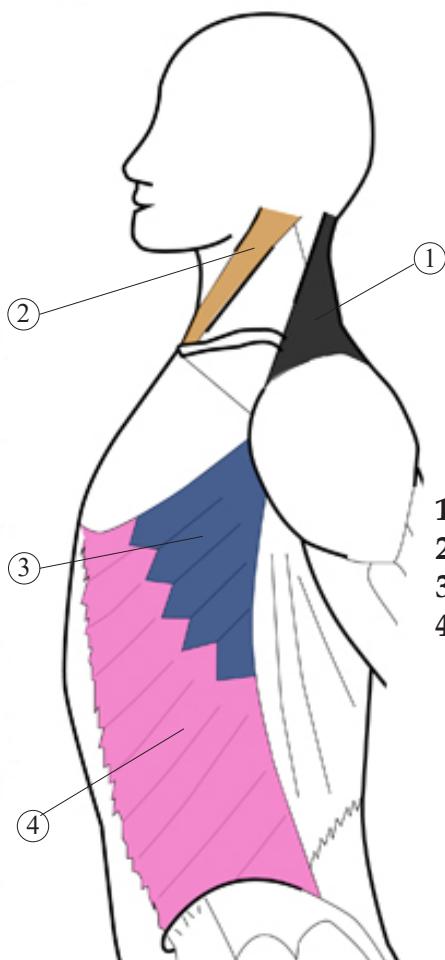
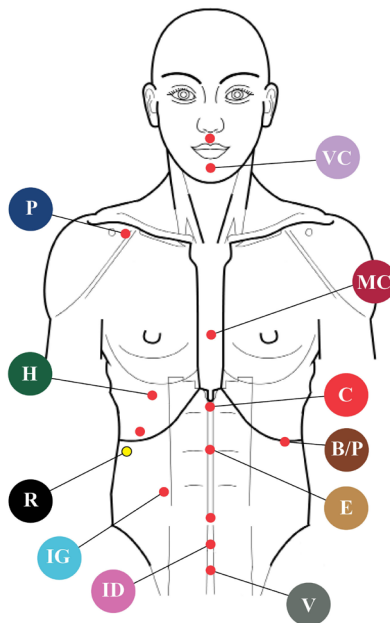
- ¿Existe supresión?
- Otros...



- 1. **E** -- ECM
- 2. **H** -- Pectoral M. Esternal
- 3. **ID** -- Abdominales
- 4. **C** -- Subescapular



- 1. **R** -- Trapecio Superior
- 2. **B/P** -- Trapecio Inferior
- 3. **V** -- Paravertebrales
- 4. **MC** -- Glúteo Mayor



- 1. **R** -- Trapecio Superior
- 2. **E** -- ECM y Flex del Cuello
- 3. **P** -- Serrato Anterior
- 4. **ID** -- Abdominales

- 1. **E** -- Flex. Profundos Cuello
- 2. **VC** -- Mediastino
- 3. **P** -- Diafragma
- 4. **IG** -- Cuadrado Lumbar
- 5. **R** -- Ilio-psoas
- 6. **H** -- Obturador Interno

