

# SESIÓN 9. LAS SESIONES INTEGRADORAS

Las sesiones 9 y 10 siguen un programa menos preestablecido que las sesiones anteriores. Están pensadas para ser aplicadas a medida de los patrones estructurales individuales de la persona que va a recibir el trabajo. Trabajaremos por compartimentos, igual que hicimos en el primer nivel de Kynalis. Las sesiones 9 y 10 se encuentran aproximadamente a nivel de la charnela toracolumbar, en la zona de unión del diafragma con el psoas.

## **Estas sesiones nos permitirán:**

- Abordar de temas inacabados de las sesiones anteriores
- Crear apoyo y alineación donde sea posible
- Afrontar temas individuales con el cliente
- Integrar el movimiento a través de las cadenas

**Ahora no es el momento de plantearse grandes objetivos, sino de intentar conseguir lo máximo, dentro de un marco realista.**

# SESIÓN 9. INTEGRAR LA EXTREMIDAD INFERIOR

## **OBJETIVOS**

### **- Reequilibrar la parte inferior del cuerpo alrededor del nuevo eje**

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

### **- Conseguir la máxima amplitud en el movimiento tridimensional de la pelvis**

- Integrar la marcha, sentarse y/o cualquier otro movimiento de los que realiza la pelvis
- Liberar el sacro para que adquiera movilidad al respirar o con el ritmo cráneo-sacro

### **- Alineación y equilibrio de las piernas al caminar**

- Equilibrar y alinear las bisagras de la marcha (rodilla, tobillo)
- Equilibrar y alinear las articulaciones rotatorias (cadera, tarso)

## **ESTRATEGIAS**

### **- Evaluación de los objetivos**

- Escucharemos los objetivos del cliente en términos de lo que aún está tenso o de lo que todavía le duele, pero interpretando sus deseos en términos de cómo puede ser integrado en el espacio y el movimiento que ya hemos creado.
- Observaremos su patrón al caminar para valorar qué falta por integrar.
- Buscaremos una manera diferente de trabajar temas que no acabaron de resolverse.

### **- Trabajaremos los siguientes tejidos para para integrar la extremidad inferior en la columna o tronco:**

- Arcos de los pies, calcáneo y articulación tibio-astragalina
- Extremidad inferior, para alinear muslo y pierna, a través de las articulaciones de la rodilla y la cadera.
- La pelvis, desde una visión tridimensional

## **- Trabajar con el movimiento a lo largo de las líneas de la pierna**

- Realizaremos una sesión igual a la sesión n.1 de las cuatro sesiones del primer nivel de Kynalis, con la ventaja de que ahora tendremos muchas más partes abiertas y tejido más maleable.
- Trabajaremos con movimientos muy precisos en todo momento para reeducar al sistema neuromuscular. Trabajaremos las articulaciones con una mano a cada lado de la articulación.

## **- Incorporar el trabajo desde nuevas posiciones**

Ahora que la línea profunda ha sido trabajada y la persona tiene un mayor y mejor soporte, incorporaremos el trabajo desde nuevas posiciones siempre que nos sea posible.

## **APLICACIÓN**

### **- Pre-evaluación**

- Revisar los objetivos del cliente (mirar las notas de la visita inicial). ¿Han cambiado a día de hoy?
- Dejar un espacio para tus objetivos:
  - o ¿Qué queda pendiente y necesita ser trabajado?
  - o ¿Cuáles son las posibilidades de crecimiento-evolución para esta persona-sistema-estructura?
  - o ¿Necesita el tejido en conjunto ser llevado arriba o abajo?; ¿hacia el frente o hacia la espalda?; ¿hacia el núcleo o hacia las capas superficiales?

### **- Evaluación estructural**

- ¿Cómo está el pie situado en el suelo?
- Observar el alineamiento lateral de la pierna desde una vista de frente
- Observar el alineamiento anteroposterior de la pierna desde una vista de perfil

### **- Evaluación profunda de la pelvis**

- ¿Cuál es la posición de la pelvis en relación a los fémures y la columna?
- Observar las inclinaciones, rotaciones, torsiones y traslaciones pélvicas:
  - o Inclinaciones laterales: ¿están los aductores y abductores libres para permitir la adaptación al balanceo lateral?
  - o Inclinaciones anteriores/posteriores: ¿es libre la pelvis de moverse hacia la inclinación anterior y posterior desde la postura neutra?; ¿sube un poco el hueso púbico en cuanto la pierna va adelante?; ¿se descuelga la pierna de la pelvis al ir hacia atrás, al igual que pendula al ir hacia delante?
  - o Rotación: ¿está la musculatura abdominal y lumbosacra, junto a los rotadores profundos de la cadera, lo suficientemente libres para permitir la rotación pélvica?
  - o Torsión pélvica: ¿rota la pelvis alrededor de la articulación toracolumbar?
  - o Traslaciones pélvicas: ¿está la pelvis en la vertical de la rodilla y el tobillo?
- Equilibrio psoas/piriforme
- Valorar la capacidad de la pelvis de moverse hacia atrás y de las lumbares de moverse separadamente
- ¿Cuál es la respuesta del sacro durante la respiración?; ¿va en inclinación posterior al inhalar?

### **- Evaluación del movimiento**

Observar en profundidad al cliente caminando, para detectar dónde falta crear movimiento, integración o alineamiento.

### - Estrategia general

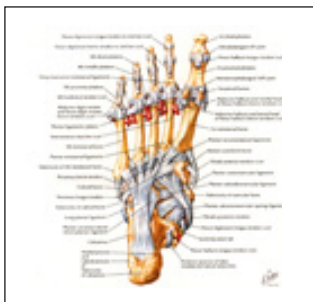
- Trabajar los pies, pasar a las piernas y, finalmente, trabajar la pelvis
- A no ser que necesite algo diferente:
  - o Hacia arriba en la parte frontal
  - o Hacia a abajo la parte posterior
  - o Ensanchar por los lados
  - o Trabajar el núcleo para que se expanda

### - Iniciar Protocolo Kinesiología

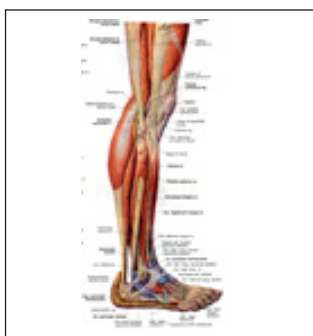
- ¿Que músculo nos ha salido como prioritario?
  - o ¿Que metáfora está refiriendo?
- ¿Qué Elemento es el que está asociado a esta sesión?

### - Aplicar maniobra de “Tracción del temporal”

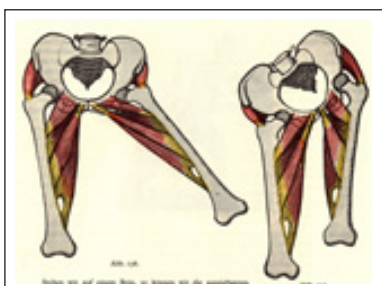
En orden ascendente, la sesión n.9 puede/debería incluir:



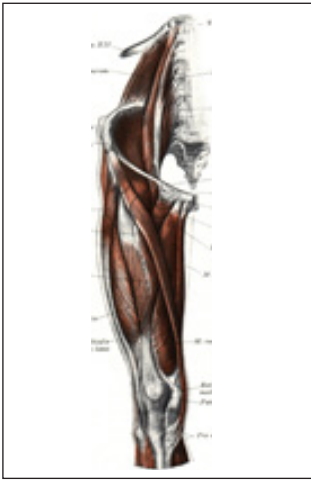
- Equilibrar la base de los dedos del pie
- Repasar los arcos y el movimiento del tarso en bipedestación
- Repasar empeine y tobillo
- *Movimiento principal: flexo-extensión de los dedos y del pie*



- Abrir y alinear la articulación del tobillo
- Equilibrar los músculos de la pantorrilla a través de las dos articulaciones del tobillo
- Equilibrar el “estribo” de la planta del pie de la línea espiral
- *Movimiento principal: flexión plantar y dorsal*



- Alinear la flexión y la extensión a través de la rodilla
- Liberar la articulación de la rodilla
- Equilibrar los abductores-aductores a través de la cadera
- Liberar la cadera por dentro; pectíneo, psoas en trocánter menor, piriforme
- *Movimiento principal: flexo-extensión de la cadera*



- Integrar-conectar entre la pelvis y las lumbares
- Incluir todo el complejo del psoas: psoas, ilíaco, cuadrado lumbar, diafragma
- Usar el movimiento de la pierna para diferenciar-conectar la pelvis y las vértebras lumbares.
- Cualquier área profunda u oscura de la pelvis que todavía necesite ser trabajada, ahora está a punto
- Incluye trabajo final centrado en la columna y el sacro
- *Movimiento principal: inclinación anterior o posterior, o rotación de la pelvis*

Intégralo todo en la columna y ¡sé un artista!

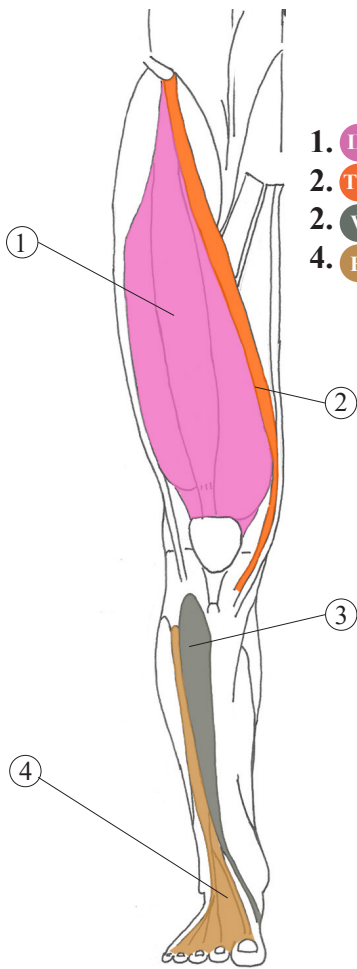
**- Obtén el retorno de la persona**

- ¿Cómo siente su cuerpo durante los paseos a lo largo de la sesión?
  - o ¿Están más libres la pelvis y/o las piernas?
  - o ¿Se ha liberado la columna?
  - o ¿Está más suelta la cabeza y cuello?
- ¿Y una vez finalizada la sesión?
  - o Anota sus comentarios

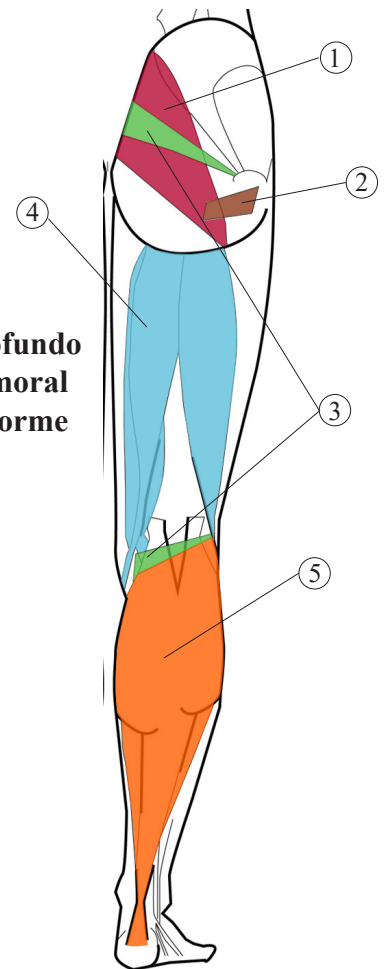
**- Aplicar maniobra de “Tracción del nervio vestibulococlear”**

**- Terminar protocolo Kinesiología**

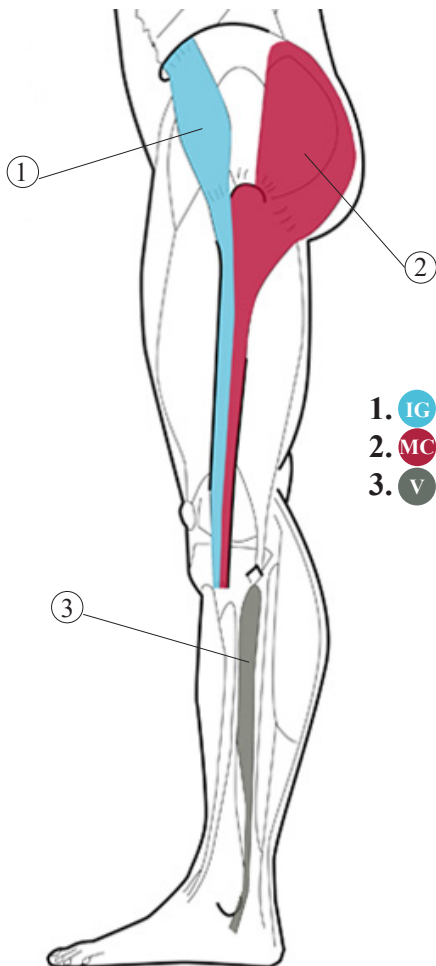
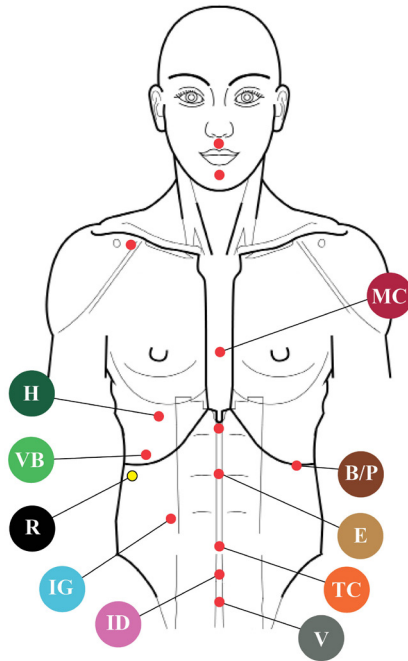
- ¿Existe supresión?
- Otros...



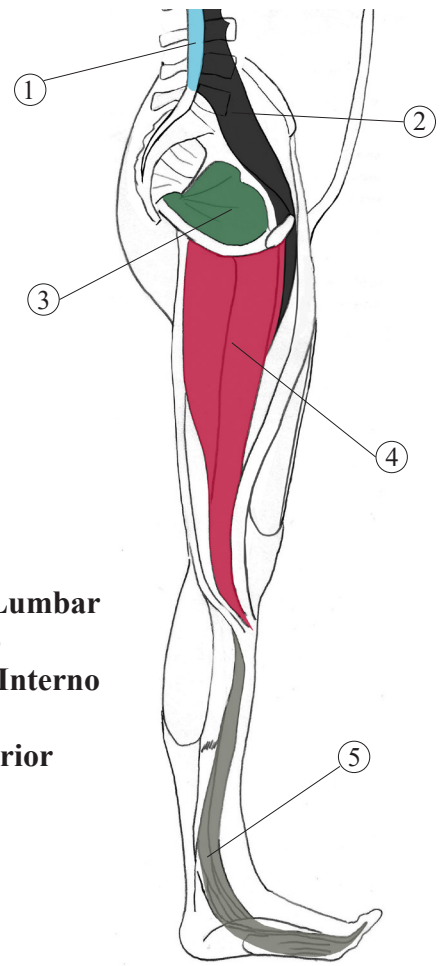
- 1. **ID** -- Cuádriceps
- 2. **TC** -- Sartorio
- 2. **V** -- Tibial Anterior
- 4. **E** -- Extensores Dedos Pie



- 1. **MC** -- Glúteo M. Profundo
- 2. **B/P** -- Cuadrado Femoral
- 3. **VB** -- Poplíteo/ Piriforme
- 4. **IG** -- Isquiotibiales
- 5. **TC** -- Tríceps sural



- 1. **IG** -- TFL
- 2. **MC** -- Glúteo Mayor y Mediano
- 3. **V** -- Peroneos



- 1. **IG** -- Cuadrado Lumbar
- 2. **R** -- Psoas Iliaco
- 3. **H** -- Obturador Interno
- 4. **MC** -- Aductores
- 5. **V** -- Tibial posterior