

# ELONGACIÓ FASCIAL

## INTRODUCCIÓ

En el curs anterior, varem posar tota la nostra intenció en pautar i descriure un seguit de maniobres, que incidien en el teixit procurant el seu estirament de forma progressiva i facilitadora. La nostra idea era aplicar un mètode de treball repetitiu, però que requeria d'una maniobra distinta per a cada estructura.

Aquest treball del primer nivell ens servirà per poder iniciar el moviment d'elongació dins de la Cadena Muscular de forma conscient i correcta. Ja sabem quin és en teixit en el que volem incidir, de quina manera col·locarem la persona, quin punts fixes necessitem, i continuarem a través de la cadena a partir d'aquest treball ja après.

**-Recordem** que el temps, la intensitat, la correcte alineació estructural, la comoditat de treball, les contraccions positiva i negativa, al igual que l'inici a partir del relax, són conceptes ja donats, que s'implementaran de forma automàtica en aquest curs.

## OBJECTIUS BÀSICS D'AQUEST SEGON CURS

- Repàs de conceptes teòrics i tècnics
- Reconèixer el moviment d'inici de l'exercici.
- Aprendre a interpretar la seqüència correcta a partir del moviment d'inici
- Implantar el concepte de Cadena muscular amb un o més punts fixes.

## CONCEPTES BÀSICS

- El **Moviment d'inici**, serà el resultat de l'observació tant de la lectura corporal, com del treball realitzat durant la sessió, tenint com a eina de recolzament el test de Kinesiologia.

Aquest teixit que reconeixem com a tens o escurçat, determinarà la posició d'inici de l'elongació fascial de la cadena, i serà per tant, el **moviment d'inici**.

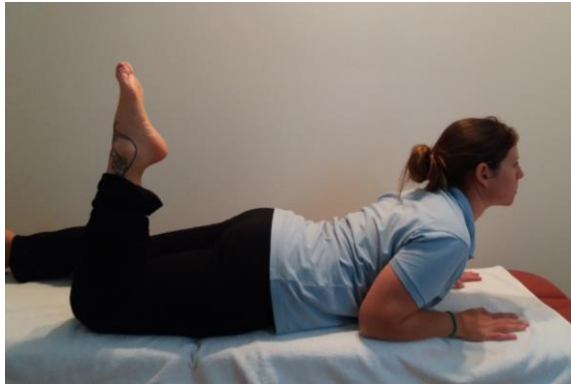
- Un cop tenim clar aquest moviment d'inici, cada cadena tindrà una **seqüència de moviment** en direcció als dos extrems de la cadena. Depenent de la ubicació del moviment d'inici, la seqüència varia dins de la cadena, cosa que fa impossible o molt difícil realitzar imatges de totes les posicions possibles, pel que l'objectiu del curs serà aprendre a interpretar la seqüència a partir de la posició **"recomanada"** per a cada cadena, de la qual sí hi haurà il·lustració.

-Per últim serà bàsic l'ús de varis **punts fixes** per assolir l'objectiu desitjat dins de la cadena. Per aquest motiu, no totes les posicions seran en la llitera, ja que utilitzarem els recursos que tenim per mantenir la posició desitjada, el terra, peus, genolls, colzes, braços i sobretot la implicació activa de la persona en aquells punts fixes que no puguem establir de forma assistida.

**L'objectiu serà el de realitzar un exercici procurant la comoditat nostra i del client, respectant el teixit implicat i incidint especialment en aquella estructura que desitgem, tenint el compte el temps i la intensitat.**

Posicions orientatives d'inici per cada cadena.

CADENA ANTERIOR

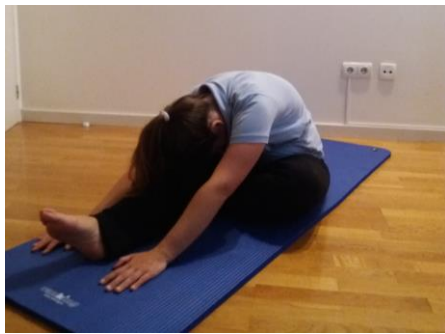


**Figura n. 1**

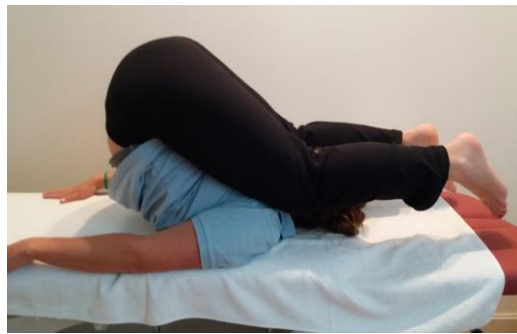


**Figura n. 2**

CADENA POSTERIOR

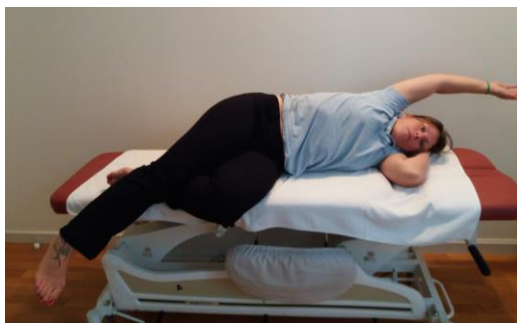


**Figura n. 3**

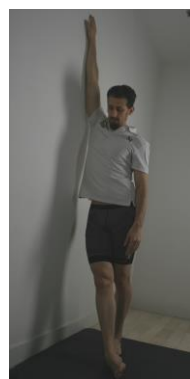


**Figura n. 4**

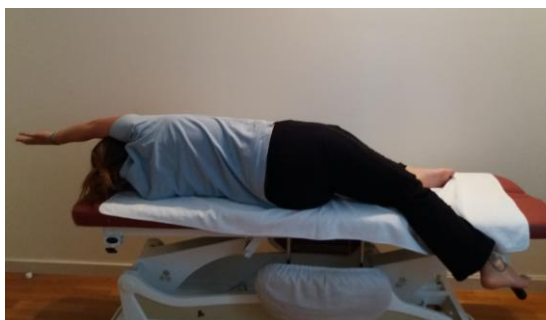
CADENA LATERAL



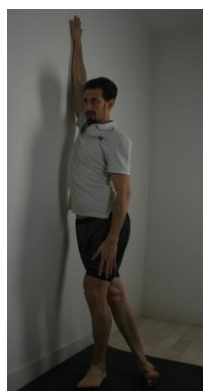
**Figura n. 5**



**Figura n. 6**

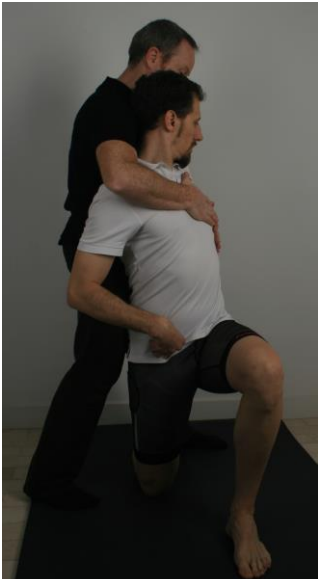


**Figura n. 7**

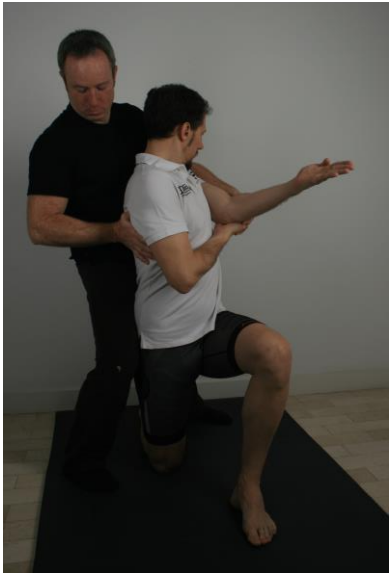


**Figura n. 8**

CADENA ESPIRAL



**Figura n. 9**



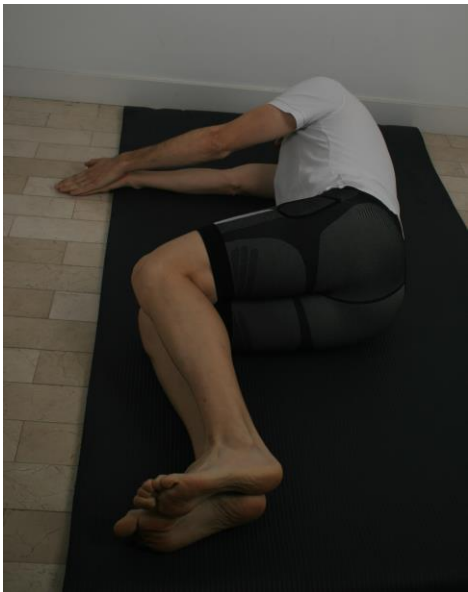
**Figura n. 10**



**Figura n. 11**



**Figura n. 12**



**Figura n. 13**