

## LA NOCIÓN DE CADENAS MUSCULARES EN LA PRÁCTICA DEL YOGA

El concepto de cadena muscular ha sido desarrollado desde hace décadas, el Yoga Postural Básico incorpora este conocimiento en la práctica posturas.

El Yoga como disciplina milenaria tiene por objetivo integrarnos en nuestros aspectos físico, mental, espiritual. La práctica del Yoga físico, a través de movimientos, posturas y conciencia respiratoria busca reequilibrarnos eliminando tensiones recuperando así libertad de movimiento y energía. Los cambios en la forma del cuerpo provocan consecuentemente cambios en lo psíquico y emocional.

Pero ¿cuáles son los movimientos y las posturas que nuestro cuerpo necesita?

La forma saludable del cuerpo no es antojadiza. Está perfectamente organizada en cadenas musculares. Una cadena muscular está formada por un conjunto de músculos dispuestos de manera conjugada para cumplir una función motriz al punto de funcionar como una totalidad. Este orden estructural del cuerpo permite que cada célula, tejido, órgano reciba los nutrientes, el oxígeno, la energía necesarias para que todo funcione en armonía Si nuestras actividades diarias se desarrollan en unión con esa estructura anatómico-fisiológica, todo fluye naturalmente, nuestro cuerpo es un aliado para la vida. Si esto no sucede es porque a través de nuestra historia personal las tensiones, dolores, miedos, malos hábitos, prácticas físicas no saludables nos fueron alejando de esa forma potencialmente perfecta. Cuando agredimos ese orden natural el cuerpo preparado para llevarnos en armonía por la vida, se desequilibra, devienen entonces las lesiones y el dolor.

El Yoga Postural Básico-YPB ® - aborda la experiencia del Yoga físico aplicando el concepto de cadenas musculares. El YPB ® busca el realineamiento de los ejes posturales, la liberación de las retracciones musculares, toda postura debe ser coherente con la anatomía, tratando de acercarnos a la forma natural.

De la diversidad de posturas sólo se practican aquellas que no contradicen esta disposición estructural. Se trabaja con nueve posturas básicas y otras complementarias. Todas ellas tienden

a reencontrarnos con la flexibilidad y elongación ideales para obtener la amplitud articular natural, sin perder el objetivo de salud e integración de todos nuestros aspectos. Cuando liberamos a los músculos, a las articulaciones de sus ataduras también nos liberamos de estados mentales y emocionales que nos limitaban. Cuando cuerpo y mente se liberan podemos ir más allá de ellos entrando en estados profundos de conexión con nuestro centro espiritual arribando a ese estado de UNIÓN que es el objetivo del Yoga, religándonos con nosotros mismos y con la vida...

**YPB© es marca registrada Nro.: 2.687.107** CONCEDIDA EL 23/10/2014 POR DISPOSICION 1681/14, SEGUN COMPETENCIA ESTABLECIDA POR DISPOSICION INPI Instituto Nacional de la Propiedad Intelectual NRO. 72/97

