

## **PRINCIPIOS BÁSICOS**

- **RESPIRACIÓN.** Coordinación de la respiración con el movimiento
- **ESTABILIZACIÓN.** Pelvis, escápulas, caja torácica.
- **CONCENTRACIÓN.** Conectar mente y cuerpo.
- **CONTROL.** Los movimientos bruscos, irregulares son motivo de lesiones.
- **CENTRO.** “Powerhouse”, comprende pelvis, abdomen, glúteos y espalda.
- **FLUIDEZ.** Ejercicios lentos y ágiles, no rápidos y bruscos.
- **PRECISIÓN.** Las acciones semiconscientes carecen de sentido. Cada movimiento tiene un propósito.

## **REGLAS DE ORO**

- Tomar conciencia de su respiración
- Empezar siempre por la sesión de calentamiento.
- Efectuar el esfuerzo durante la espiración generalmente.
- Recordar el mantra: inspire y, mientras espira, aproxime el ombligo a la columna vertebral
- Respetar el número de repeticiones, **nunca más de 12**. La clave del beneficio estriba en la calidad, no en la cantidad.
- No aumentar la dificultad o el nivel sin conocer antes los fundamentos o principios.

## **BENEFICIOS**

- Alineación y corrección postural.
- Alivio y disminución del dolor.
- Aumento de la relajación y disminución de la tensión y del estrés.
- Aumento de la flexibilidad.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Aumento del equilibrio corporal.
- Aumento de la coordinación y del control.
- Aumento de la capacidad circulatoria y respiratoria.
- Aumento de la oxigenación del sistema muscular y visceral.

## INDICACIONES

- **Patologías discales** (hernia discal, protusión discal, radiculopatía, etc.)
- **Patologías degenerativas:** artrosis, artritis, osteoporosis, espondilitis anquilosante, fibromialgia, etc.
- **Incontinencias urinarias.**
- **Alteraciones respiratorias** (asma, alergia, bronquitis, restricciones en la movilidad de la caja torácica...)
- **Patologías de retorno linfático y/o circulatorio.**
- **Desequilibrios posturales:** escoliosis, rectificación de curvas, disminución de la flexibilidad y movilidad de la columna, entre otros.
- **Períodos postraumáticos.**
- **Enfermedades neurológicas.**
- **Embarazadas.**
- **Deportistas y bailarines,** en los que el acondicionamiento físico es importante.

## CONCEPTOS ERRÓNEOS

El más común en la práctica del ejercicio físico consiste en **creer que hacer mucho más todavía es mejor**. Es como doblar la dosis de medicación para mejorar antes. En realidad, perjudica más que beneficia, ya que estas agotando los músculos entrando en el proceso llamado acidosis que conlleva a una posible acumulación de líquidos en sangre.

El hecho de que no sufras, no significa que no funcione, no hay que asociar el dolor con el ejercicio ya que la energía que necesita el cuerpo para reparar el daño o contrarrestar la fatiga es precisamente lo que anula la EFICACIA DEL EJERCICIO.

Otro error común es **atribuir lesiones imaginarias al método**. Conforme vamos practicándolo vamos descubriendo músculos y zonas de nuestro cuerpo hasta ahora olvidadas o desconocidas y somos más conscientes de ellas. Eres capaz de señalar y definir el lugar dónde un músculo está debilitado porque al trabajarlo te das cuenta de ello.