

## curso 3

### **Activación del corsé muscular, el centro de poder**

La activación del centro de poder, core o corsé muscular, como lo llamamos en la danza clásica, es la base del entrenamiento, del movimiento y de la técnica.

Como su nombre indica centro de poder, es precisamente porque de ahí surge nuestra fuerza interna, el conjunto de músculos que se activan y nos activan para mejorar el rendimiento, ser más ligeros, como los bailarines (un bailarín sin la activación del corsé no se movería de la forma ligera y fuerte a la vez).

Si te fijas decimos core y no abdominales, ya que nos referimos al conjunto muscular que forman nuestro núcleo del cuerpo formado por la zona abdominal y lumbar.

Nos lo dicen las antiguas tradiciones orientales, nos hablan de los chakras, centros de poder y energía que tenemos en el cuerpo, y se refieren al primer chakra raíz y el segundo chakra o Svadhithana Chakra, son los que nos dan la fuerza tanto interior como hacia el exterior.

Los beneficios de fortalecer el core:

- Estabilidad.
- Entrenar este núcleo muscular nos permite mejorar nuestra estructura corporal, dándonos la habilidad neuromuscular para controlar la posición y el movimiento del tronco sobre la pelvis. ...
- Resistencia. ...
- Prevención de lesiones. ...
- Reducción de la fatiga y mejora de la respiración.

**El mayor beneficio en la osteoporosis es que hará que las vértebras se aplasten menos, el peso que levantamos sea más ligero y que el movimiento que realizamos será mucho más seguro.**