

Clases 2

Las fuerzas que actúan en el cuerpo y que nos pueden ayudar

Como te he contado muchas veces, soy profesora de danza, me he dedicado a la docencia de la danza desde los 18 años, más de 35 años dedicada a ella.

Una de las cosas que utilizo y que me ha ayudado más en todo el ejercicio que enseño es haber aprendido a sentir el cuerpo, a activarlo y lo que es más importante entenderlo. Si entiendes cómo funciona la musculatura, las cadenas musculares y apoyarte de ello en tu favor, te digo que puedes llegar a moverte como quieras y que pocas limitaciones físicas tendrás.

- Lo primero es saber que funcionamos por cadenas musculares y que el cuerpo siempre compensa.
- Lo segundo es que cuando se activa una parte de la musculatura y su dirección es hacia arriba, la otra parte hace lo contrario y su dirección es hacia abajo, ufffff, parece complicado y no te digo que no lo sea, tan solo es conocimiento y consciencia.

No te preocupes en la clase, te muestro como hacerlo y lo más importante cómo aplicarlo.

Lección fundamental e imprescindible para realizar cualquier movimiento y ejercicio, sea de fuerza, flexibilidad, vibración, etc.....

Guárdala bien y practicarla, porque con una sola vez no funciona, ¡empezamos ya!