

## **El caminar seguro desde la base**

Perdemos nuestro andar armonioso a causa de la modificación de la colocación del pie y del tobillo, ello repercute en la rodilla y cadera, siguiendo por la columna vertebral, hombro y cuello.

Somos un sistema que tiene su base en los pies, como un árbol tiene su base en las raíces, los pies son los que nos aferran al suelo y nos dan estabilidad, por eso vamos a empezar a sentir como están conectados al suelo.

Esta es la primera de las lecciones que tienes que aplicar, la conexión, estabilidad y consciencia, a partir de aquí es la alineación y estabilidad.

Empezamos una de las más importantes para no tener más caídas y conseguir un buen equilibrio.