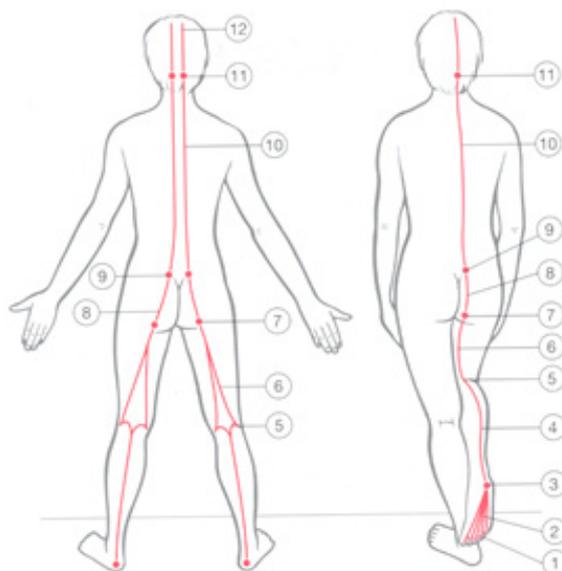


LINEA POSTERIOR SUPERFICIAL (L.P.S.)

01. Superficie plantar de las falanges de los dedos
02. Fascia plantar y flexores cortos de los dedos
03. Calcáneo
04. Gastrocnemio / Tendón de Aquiles
05. Cóndilos del fémur
06. Isquiotibiales
07. Tuberosidad del isquion
08. Ligamento sacrotuberoso
09. Sacro
10. Erector espinal/Fascia lumbosacra
11. Occipital
12. Galea aponeurótica/Fascia epicraneana
13. Arco frontal



PERSPECTIVA

La L.P.S. conecta la superficie posterior del cuerpo desde la planta del pie hasta la parte superior de la cabeza en dos tramos, de los dedos de los pies a las rodillas, y de las rodillas a las cejas. Cuando las rodillas se extienden, como en la postura erecta, la L.P.S. trabaja como una línea continua de miofascia integrada.

FUNCIÓN POSTURAL

La función postural general de la L.P.S. es sujetar el cuerpo en bipedestación, previniendo la tendencia de curvarnos en flexión. Esta función postural diaria requiere una proporción más elevada de fibras musculares de resistencia en las porciones musculares de esta cadena muscular, y capas extra-fuertes de fascia en las porciones fasciales.

La excepción de la función de extensión viene en las rodillas, las cuales son únicamente flexionadas hacia atrás por los músculos de la L.P.S. En la postura erecta los tendones entrelazados de la L.P.S. asisten a los ligamentos cruzados manteniendo la alineación postural entre la tibia y el fémur.

FUNCIÓN MOTRIZ

Con la excepción de la flexión en las rodillas y flexión plantar en el tobillo, la función general del movimiento de la L.P.S. es crear extensión. En el desarrollo humano, los músculos de la L.P.S. levantan la cabeza del bebé desde la flexión embriológica, estirando la columna, mientras el niño logra estabilidad en cada fase de desarrollo que le llevará a la postura de bipedestación, alrededor del año de vida.

Debido a que nacemos en una postura en flexión, con la mirada hacia adentro, el desarrollo de la fuerza, competencia y equilibrio de la L.P.S. está asociado a una lenta ola de madurez que va desde esta flexión primaria hasta una plena extensión mantenida con facilidad.

SESIÓN 2

OBJETIVOS

- **Enraizamiento: llevar la consciencia hasta las plantas de los pies**
 - Llevar el tejido hacia abajo a través del tronco y las piernas
 - Despertar el pie en relación a su contacto con el suelo
 - Liberar el tejido del cuello permitiendo una nueva ubicación de la cabeza
 - Permitir a la cabeza situarse sobre la espalda y/o los hombros
- **Profundizar en el masaje estructural**
 - Profundizar, aprovechando que esta línea es menos sensible que la anterior
 - Despertar la sensación de la fascia moviéndose
 - Liberar las capas fasciales que recorren esta línea
- **Primer toque de equilibrio de las curvas primarias y secundarias**
 - Craneal con la cervical
 - Torácica con la lumbar
 - Sacro con las rodillas
 - Talón con los arcos plantares

ESTRATEGIAS

- **Liberar los tejidos de:**
 - Aponeurosis plantar bajo los arcos y calcáneo
 - Sóleo y gastrocnemio
 - Isquiotibiales y sacrotuberoso
 - Erectores de la columna
 - Inicio del trabajo de “montañas y valles” en la columna
 - Musculatura suboccipital y cervical

APLICACIÓN

- **2ª Sesión: L.P.S.**
 - Lectura corporal
 - o Análisis postural
 - o Evaluación de la amplitud del movimiento => Flexión del tronco, en bipedestación y llevando las manos al suelo
 - o Evaluación de la respiración
- **Creación de una estrategia**
 - ¿Dónde hay una mayor restricción?
 - o Piernas
 - o Cadera
 - o Espalda
 - o Hombros
 - o Cuello

- Empieza en los pies y asciende hasta el cuello
 - o Dedicar más tiempo a las zonas con más restricción
 - o Aplicar Elongación en el músculo con más restricción
 - o Enseñar 1 ó 2 ejercicios para realizar en casa

- Iniciar Protocolo Kinesiología

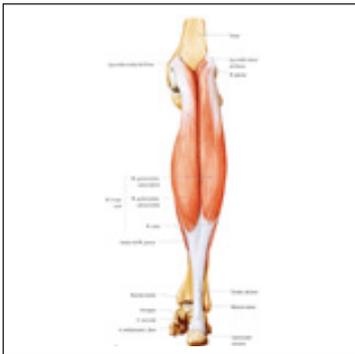
- ¿Que músculo nos ha salido como prioritario?
 - o ¿Que metáfora está refiriendo?
- ¿Qué Elemento es el que está asociado a esta sesión?

- Aplicar maniobra de “Tracción del temporal”

En orden ascendente, la Sesión 2 puede / debería incluir:



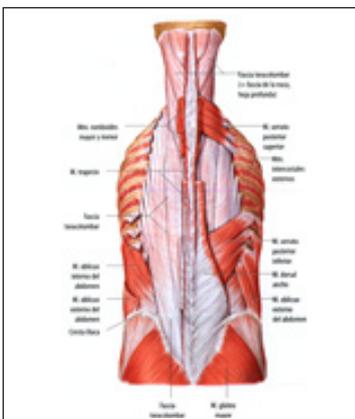
- Activar/relajar los lados del “triángulo”
 - Arco medial
 - Arco lateral
 - Arco transversal
- Liberar los compartimentos de la planta del pie
- Acortar/estirar la fascia plantar
- Liberar las caras lateral y medial del calcáneo
- *Movimiento principal: dedos hacia arriba y abajo, pie hacia arriba y abajo.*



- Liberar el sóleo
- Liberar el gastrocnemio
- Liberar la inserción del tendón de Aquiles
- Liberar/activar el poplíteo
- *Movimiento principal: pie hacia arriba y abajo*

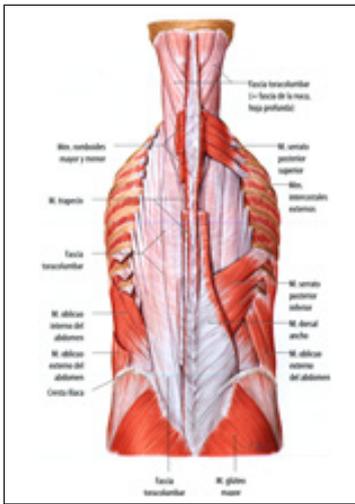


- Liberar la parte posterior del trocánter mayor
- Liberar la inserción isquiática de los isquiotibiales
- Despegar los vientres de los isquiotibiales
- Separar el bíceps de los semis
- Liberación de isquiotibiales/gastrocnemios
- *Movimiento principal: leve flexo-extensión de rodilla*



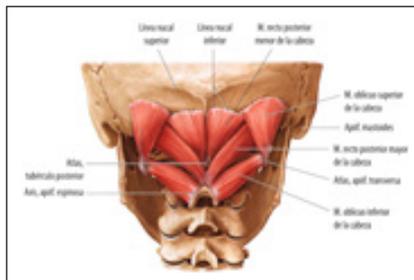
Trabajo en prono:

- Despegar el ligamento sacrotuberoso
- Fascia toracolumbar
- Fascia sacra y ala posterior iliaca
- Conexión columna-extremidad inferior
- *Movimiento principal: respiraciones lentas y profundas, leve tracción axial de la pierna*



Trabajo en taburete/camilla baja:

- Trapecio superior
- Conectar la cara anterior con la posterior
- Trabajo de los paravertebrales en flexión de columna
- Variantes del trabajo de los paravertebrales
 - Proyección del esternón
 - “Acortar” las dorsales
- Trabajo específico en flexo-extensión “montañas y valles”
- *Movimiento principal: tracción axial - flexión de columna*



- Liberar hacia caudal el semiespinoso
- Esplenio de la cabeza (función extensora)
- Liberación del occipital
 - Flexión de cabeza
 - Rotación de cabeza
- Músculos suboccipitales
 - Recorrer los cuatro músculos
 - Presionar a RPMeC, RPMaC y OSC
- *Movimiento primario: flexiones y rotaciones de cabeza y/o cuello*

- Obtén el retorno de la persona

- ¿Cómo siente su cuerpo durante los paseos a lo largo de la sesión?
 - o ¿Se siente más enraizada / estable?
 - o ¿Está la columna más recta?
- ¿Y una vez finalizada la sesión?
 - o Anota sus comentarios

- Aplicar maniobra de “Tracción del nervio vestibulococlear”

- Terminar protocolo Kinesiología

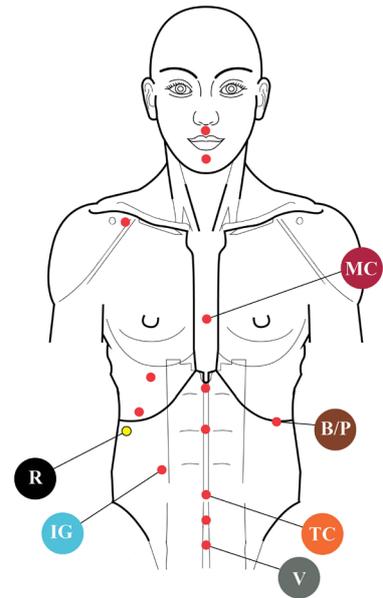
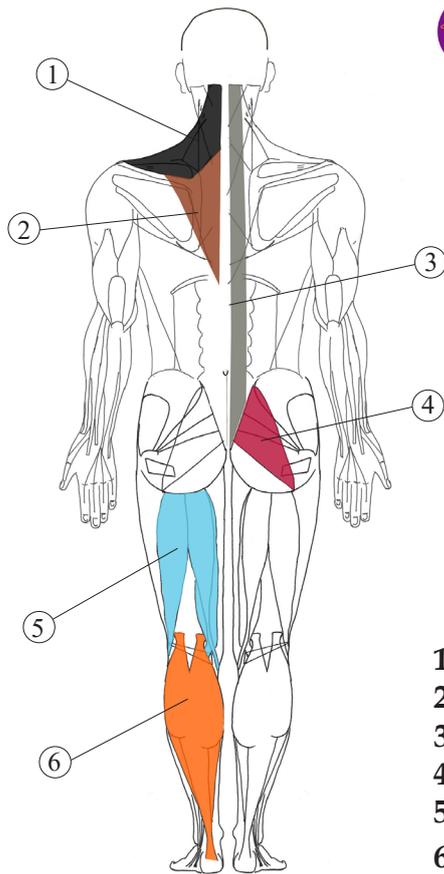
- ¿Existe supresión?
- Otros...

- NUEVAS MANIOBRAS

• Liberar los compartimentos de la planta del pie

Sitúa el pulgar en la planta del pie y el resto de dedos en el empeine. Coloca la punta del pulgar de forma que esté alineado con el espacio interóseo entre el primer y segundo MTT. Desplázate proximalmente intentando profundizar en el espacio entre los compartimentos central y medial para crear espacio entre ellos. Repite la maniobra partiendo de la línea que discurre entre el cuarto y quinto MTT para crear espacio entre el compartimento central y el lateral. [1] [SEP]

LÍNEA POSTERIOR SUPERFICIAL Sesión 2



1. **R** -- Trapecio Superior
2. **B/P** -- Trapecio Inferior
3. **V** -- Paravertebrales
4. **MC** -- Glúteo Mayor
5. **IG** -- Isquiotibiales
6. **TC** -- Gastrocnemio

TRAPECIO SUPERIOR

Metáfora: ¿Sientes que tu cabeza no está en su sitio? ¿Tienes dificultad para “ver claramente” o mantener tu cabeza en su sitio, L/F?

TRAPECIO INFERIOR

Metáfora: ¿Estás intentando abarcar o sostener demasiado, o necesitas abrir tus brazos de par en par para abrazar todo el cielo? ¿Te estás cargando con materiales tóxicos haciendo trabajar en exceso la función del sistema de desintoxicación/inmune en los aspectos FEME?

PARAVERTEBRALES

Metáfora: ¿Cuáles son las pequeñas cosas que te están causando tensión? ¿Cuáles son las pequeñas cosas que te están privando de mantener una postura erguida correcta, L/F? ¿Le prestas demasiada o no la suficiente atención a los detalles?

GLÚTEO MAYOR

Metáfora: ¿Estás utilizando tu fuerza bruta de una forma adecuada para mantener una estabilidad global? ¿Dependes demasiado de la fuerza bruta cuando se necesitan sutilezas? ¿Tus impulsos sexuales te están creando problemas o tu “cabeza” está pensando, interfiriendo con el cumplimiento de tus necesidades físicas, procreativas o de supervivencia?

ISQUIOTIBIALES

Metáfora: ¿Sientes que tienes la suficiente potencia para moverte y correr, o estás desperdiciando potencia, L/F? ¿Eres capaz de realizar cambios cuando estás en pleno camino? ¿Realizar un cambio mientras estás en pleno movimiento ha causado alguna lesión, tirón o incomodidad, L/F? ¿Tiendes a tirar la casa por la ventana, o te aferras a material o cosas que necesitan eliminarse?

GASTROCNEMIO

Metáfora: ¿De qué o hacia dónde estás huyendo? ¿Tienes dificultad para determinar cuándo mantenerte en tu sitio y luchar o cuando retirarte? ¿Crees que eres excesivamente agresivo o temeroso en situaciones no críticas, o no llegas a “mantenerte a la altura” cuando hay una auténtica crisis? ¿Sientes que tu vida es una sola crisis sin fin, o una serie continua de crisis?