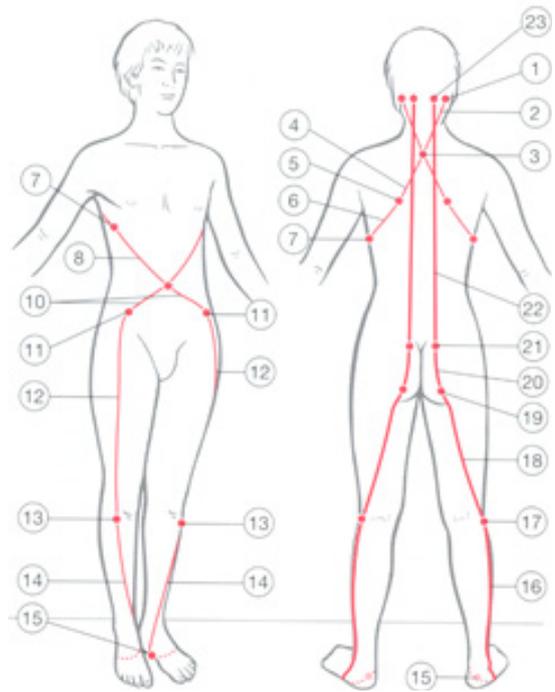


LÍNEA ESPIRAL (L.E.)

01. Protuberancia occipital, apófisis mastoides
02. Esplenio de la cabeza y cervical
03. Romboides mayor y menor
04. Serrato anterior
05. Oblicuo externo
06. Aponeurosis abdominal, línea alba
07. Oblicuo interno
08. Cresta iliaca EIAS
09. TFL
10. Parte anterior de la banda iliotibial
11. Tibial anterior
12. Base del 1er metatarso
13. Peroneo largo
14. Bíceps femoral
15. Tuberosidad isquiática
16. Ligamento sacrotuberoso
17. Fascia sacrolumbar, erectores espinales
18. Protuberancia occipital



PERSPECTIVA

La Línea Espiral (L.E.) gira entorno al cuerpo como una hélice: partiendo de un lateral del cráneo, cruza la cara posterior del hombro opuesto, de ahí se dirige hacia la parte frontal del tronco para llegar a la cadera del mismo lado donde ha empezado. Desde este punto se dirige hacia la rodilla y arco del pie, ascendiendo por la parte lateroposterior de la extremidad inferior y posterior de la espalda para terminar en la fascia del cráneo.

FUNCIÓN POSTURAL

La L.E. trabaja a nivel postural envolviendo el cuerpo en una doble espiral que ayuda a mantener el equilibrio en todos los planos. La L.E. conecta los arcos del pie con el ángulo pélvico y ayuda a determinar el trayecto de la rodilla cuando andamos. En desequilibrio, la L.E. participa creando, compensando y manteniendo giros, rotaciones e inclinaciones laterales en el cuerpo. Gran parte de la miofascia en la L.E. también participa en otras líneas musculares dándole así múltiples funciones.

FUNCIÓN MOTRIZ

La función general de la L.E. es crear y mediar con las rotaciones y espirales del cuerpo.

CINTURA ESCAPULAR

PERSPECTIVA

Los hombros y brazos humanos están especializados en movilidad (comparado con las piernas). Por esta razón los múltiples grados de libertad de movimiento del brazo requieren un mayor control y estabilización. Esta estabilidad y control empiezan en la cintura escapular, que es la encargada de ubicar la posición de partida de la extremidad superior.

FUNCIÓN POSTURAL

Desde la parte superior del esqueleto en nuestra peculiar postura bípeda, la cintura escapular forma parte, por sus conexiones musculares, tanto de la extremidad superior, como de la columna, como de la extremidad inferior. Por este motivo es por lo que hemos incluido la cintura escapular en esta cuarta sesión que completa el trabajo sobre las líneas superficiales del cuerpo.

FUNCIÓN MOTRIZ

En millones de actividades manuales diarias, examinando, manipulando y respondiendo a nuestro entorno, nuestros brazos y manos, en conexión con nuestros ojos se utilizan a través de estas líneas.

Las líneas de los brazos actúan cruzando 10 o más niveles articulares en el brazo para acercar o alejar objetos, empujar o tirar de nuestro cuerpo o simplemente sostener alguna parte para un examen y modificación personal. Estas líneas conectan a la perfección con otras líneas particularmente las líneas lateral, espiral y líneas funcionales.

SESIÓN 4

LÍNEA ESPIRAL

OBJETIVOS

- Relajar las restricciones en las rotaciones superficiales

- Liberar las rotaciones superficiales, las cuales pueden ser la compensación de rotaciones más profundas existentes.
- Seremos conscientes que las tensiones en la cara frontal y dorsal, en esta línea, pueden oponerse mutuamente y funcionar en sentido contrario una de otra.
- Tendremos en cuenta que las rotaciones en las extremidades superiores e inferiores suelen estar conectadas a las rotaciones de la L.E.

- Equilibrar la escápula

- Trabajar el binomio “romboides-serrato” para equilibrarla.
- Liberar también el trapecio inferior y el pectoral menor, como parte del trabajo para lograr el equilibrio escapular.

- **Equilibrar la pelvis**

- Usar la conexión TFL + tracto iliotibial y bíceps femoral + tracto iliotibial para nivelar la pelvis, llevando el tejido en la dirección que más nos interese para equilibrarla.

- **Equilibrar la prono-supinación del pie**

- A través de la conexión tibial anterior – peroneo largo nivelaremos el exceso de prono-supinación del pie. Liberar al tibial anterior si hay exceso de supinación, o al peroneo largo si existiera una pronación acusada.

- **Recordar que:**

- La parte anterior de la L.E. del muslo puede causar la rotación interna de la rodilla.
- La parte posterolateral de la L.E. de la extremidad inferior comunica la articulación sacroiliaca al arco lateral del pie.

ESTRATEGIA

- **Valorar las líneas**

- Comparar la línea que une el arco costal con la EIAS contralateral, para identificar la línea más corta de la cara anterior.
- Comparar la escapula en relación a la columna y las rotaciones-traslaciones de cuello y cabeza, para identificar la línea más corta de la cara posterior.
- Observar la inclinación de la pelvis, la posible rotación interna del muslo y el estado de los arcos del pie, para identificar la parte más corta de la extremidad inferior.

- **Liberar los tejidos de la L.E.**

- Liberar los tejidos de la EIAS y trabajar a lo largo de la L.E. hacia la cara posterior.
- Recorrer la L.E. inferior desde la cadera al arco y del arco hasta la cadera.
- Realizar el trabajo de hombros, rombo-serratos y esplenio en taburete o camilla baja.

CINTURA ESCAPULAR

OBJETIVOS

- **Liberar la cintura escapular para una interacción fácil con el cuerpo**

- Adquirir una nueva forma de moverse es básico, para la cintura escapular, para poder encajar en la nueva estructura que se ha ido construyendo a lo largo de las sesiones.
- ¿Está libre del cuello y descansa apoyada en la caja torácica? Este debería ser nuestro mayor objetivo.

- **Permitir que el resto de estructuras funcionen libremente**

- ¿Pueden subir y bajar libremente las costillas en la respiración?
- ¿Está libre la escápula hasta los 90° de ABD del húmero?
- ¿Está situada la cintura escapular en rotación interna/externa?
- ¿Están el elevador de la escápula, el dorsal ancho, el trapecio, los pectorales y el deltoides relajados y en su sitio?

ESTRATEGIA

- Equilibra la cintura escapular

- Abre y relaja la clavícula.
- Completa el equilibrio de la posición de la escápula vía el trapecio y pectoral menor.
- Equilibra el manguito de los rotadores.
- Trabaja el elevador de la escápula, el dorsal ancho, el trapecio, los pectorales y el deltoides.

APLICACION 4ª SESION

- Análisis postural

- Compara ambas líneas espirales y de los brazos.
- Observa la posición de:
 - o Translaciones y rotaciones de caja torácica, hombros, cabeza y cuello.
 - o Desequilibrio en la “X” anterior de costillas - cadera.
 - o Escápula: ascendida, campaneó, inclinada, descendida, separada.
 - o Rotación interna/externa de rodilla.
 - o Pronación/supinación del pie.
- Evaluar de la amplitud del movimiento:
 - o Observar las rotaciones de tronco y cabeza en bipedestación.
 - o Levantar los brazos y extenderlos desde la horizontal.
 - o Analizar la marcha observando rotaciones de pelvis y las piernas al andar.

- Creación de una estrategia

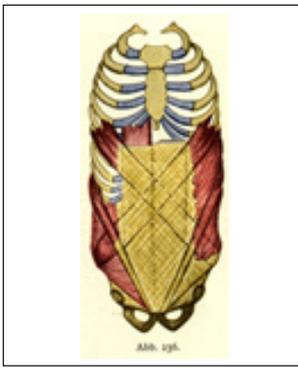
- ¿Dónde hay una mayor restricción?
 - o Línea Espiral
 - o Cintura escapular
 - o Aplica Elongación en el músculo con más restricción
 - o Enseña 1 ó 2 ejercicios para realizar en casa

- Iniciar Protocolo Kinesiología

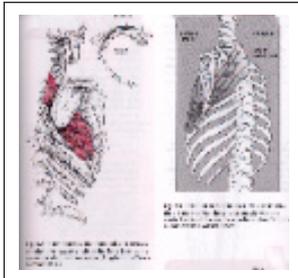
- ¿Que músculo nos ha salido como prioritario?
 - o ¿Que metáfora está refiriendo?
- ¿Qué Elemento es el que está asociado a esta sesión?

- Aplicar maniobra de “Tracción del temporal”

- La Sesión 4 puede / debería incluir:



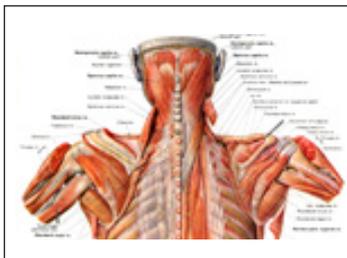
- Iniciar el trabajo en el lado acortado, en la EIAS, recorrer la fascia del oblicuo interno, ascender hacia el oblicuo externo pasando por la fascia del recto.
- Repetir la maniobra en el otro lado.
- *Movimiento principal: rotación de la cintura en el sentido contrario al que estamos trabajando.*



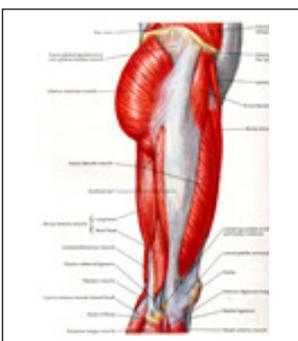
- Trabajar el serrato y el romboides para equilibrar y situar la escápula en su sitio (puedes realizar la maniobra en taburete o en decúbito lateral).
- *Movimiento principal: abducción del húmero para el serrato, aducción del húmero para el romboides.*



- Equilibrar el pectoral menor vs trapecio inferior para seguir equilibrando y resituando la escápula en su sitio (puedes realizar la maniobra en taburete o en una camilla baja).
- *Movimiento principal: hombros hacia abajo y juntos por detrás.*



- Trabajar el esplenio de la cabeza para equilibrarlo. Repetir al final, si fuese necesario.
- *Movimiento principal: rotación contralateral de la cabeza.*



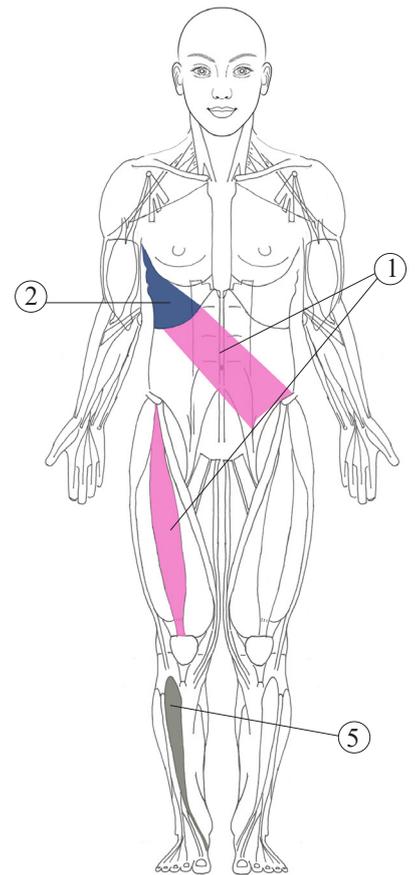
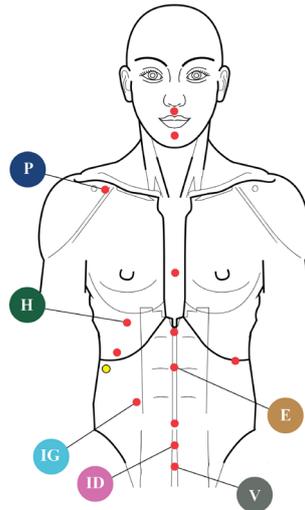
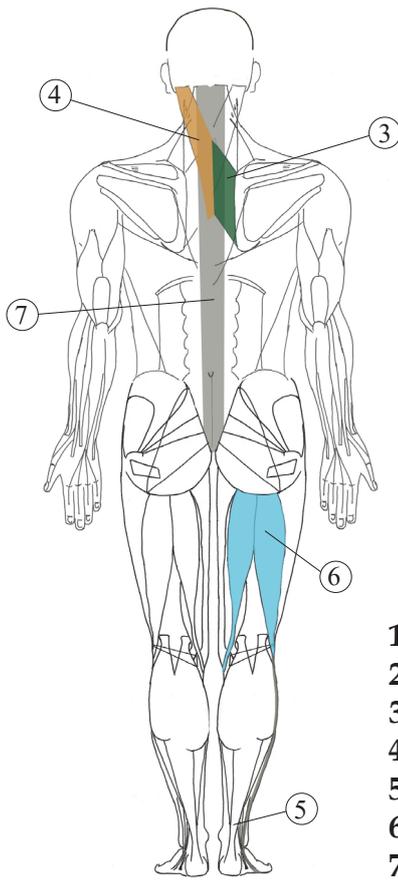
- Trabajar el TFL alejándote de la EIAS, si está acortado.
- Continuar el trabajo bajando por la mitad anterior de la banda iliotibial.
- Trabajar el bíceps femoral.
- Trabajar el vientre corto del bíceps si es necesario.
- *Movimiento principal: inclinación anterior/posterior de la pelvis, o ligera flexión de la cadera. Flexión / extensión de rodilla.*



- Equilibrar la pronación/supinación a través del estribo tibial anterior – peroneo.
- Mover el peroné hacia abajo/tibial arriba en un pie en pronación, y viceversa en uno en supinación.
- Usar el “calcetín” arriba-abajo.
- *Movimiento principal: flexión plantar y flexión dorsal.*

CADENA ESPIRAL

Sesión 4



1. ID -- Abdom./Recto Femoral
2. P -- Serrato Anterior
3. H -- Romboides
4. E -- Esplenio de la Cabeza
5. V -- Tibial Ant. Peroneos
6. IG -- Isquiotibiales
7. V -- Paravertebrales

ABDOMINALES OBLICUOS

Metáfora: ¿Qué estás haciendo que no te permite mantener la postura que más te conviene, L/F? ¿Cuál es, en general, tu actitud hacia la vida, equilibrada o desequilibrada? ¿Sientes que estás cumpliendo con tu propósito vital diario? ¿Qué te resulta difícil de absorber o te da dolor de vientre, FEME? ¿Qué te inhibe la libre respiración, L/F?

SERRATO MAYOR

Metáfora: ¿Necesitas ejercer tu poder para alcanzar tu objetivo? ¿Necesitas empujar, golpear, o estás empujando tan fuerte que te estás provocando dolor de espalda, o incluso te olvidas de respirar, L/F? ¿Has perdido la voz, L/F?

ROMBOIDES

Metáfora: ¿Qué te causa tensión? ¿Estás reteniendo emociones tóxicas, o cualquier otro material tóxico? ¿Necesitas adoptar una postura defensiva?

EXTENSORES POSTERIORES DEL CUELLO

Metáfora: ¿Estás sacando tu cuello hacia fuera? En sentido L/F ¿estás tomando demasiados riesgos, o necesitas tomar más riesgos?

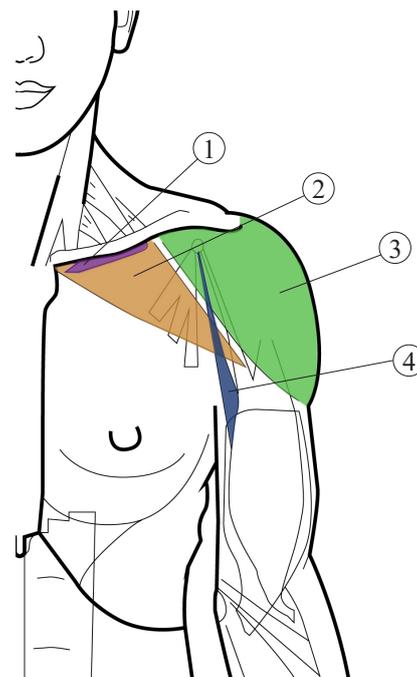
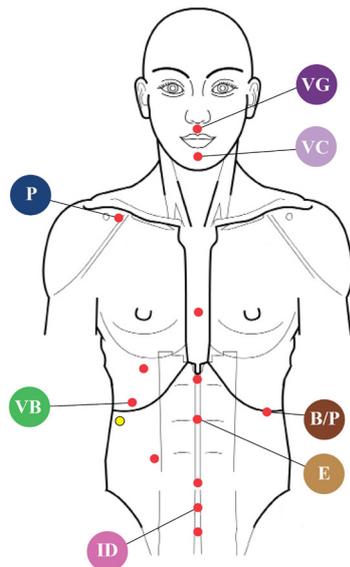
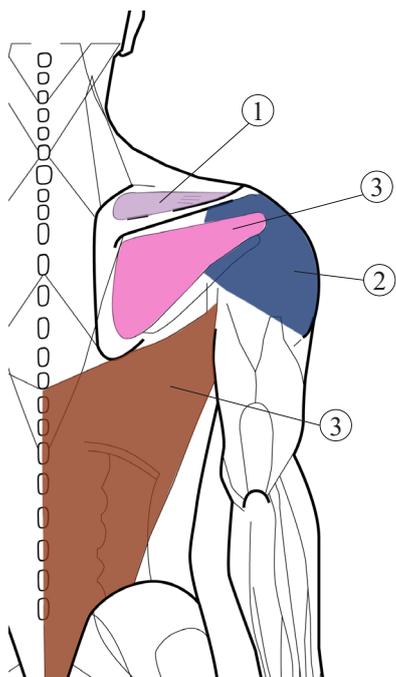
CUÁDRICEPS => ver Cadena Anterior

TIBIAL ANTERIOR=> ver Cadena Anterior

PERONEOS => ver Cadena Lateral

ISQUIOTIBIALES => ver Cadena Posterior

PARAVERTEBRALES => ver Cadena Posterior



- 1. **VC** -- Supraespinoso
- 2. **P** -- Deltoides Posterior
- 3. **ID** -- Infraespinoso
- 4. **B/P** -- Dorsal Ancho

- 1. **VG** -- Subclavio
- 2. **E** -- Pectoral Mayor Clavicular
- 3. **VB** -- Deltoides Anterior
- 4. **P** -- Coracobraquial

SUBCLAVIO

PECTORAL MAYOR CLAVICULAR

Metáfora: ¿Necesitas mantener tu pecho elevado y mostrarte más orgulloso,? ¿Eres demasiado orgulloso?

DELTOIDES ANTERIOR

Metáfora: ¿Prestas demasiada o muy poca atención a los detalles de higiene personal, o cuidado de ti mismo? ¿Eres capaz de “cuidar” de tu cabeza, o haces cosas que acaban en dolores de cabeza, L/F? ¿sientes que tienes demasiada bilis concentrada, o los aspectos pesados de tu vida te están abrumando? ¿Necesitas diluir o limitar la cantidad de cosas pesadas y duras en tu vida para poder digerir?

CORACOBRAQUIAL

Metáfora: ¿Prestas demasiada atención o muy poca o no la suficiente a los detalles de higiene personal o cuidado de ti mismo? ¿Es fácil “cuidar” de ti mismo, o resulta doloroso, L/F? ¿Necesitas gritar, vitorear o incluso toser para sacar algo? ¿Has perdido tu voz, L/F?

SUPRAESPINOSO

DELTOIDES POSTERIOR

Metáfora: ¿Qué necesitas levantar en tu vida? ¿Estás dando demasiados elogios o lo los suficientes? ¿Necesitas levantar tus brazos y gritar “aleluya”? ¿Tienes la suficiente inspiración o te sientes apagado?

INFRAESPINOSO

DORSAL ANCHO

Metáfora: ¿Avanzas suavemente o dando tumbos, con impulsos a nivel FEME? O ¿Estás inhibido al dar grandes pasos para conseguir tus metas? ¿Estás absorbiendo demasiadas cosas dulces, o no lo suficiente, L/F? ¿Qué tal se te da desmenuzar los problemas en trocitos masticables?