



# Estiramientos de Cadenas Musculares

*Para empezar*

---

*algunas aclaraciones antes  
de apuntarte a las clases online*



Los Estiramientos de Cadenas Musculares son una práctica corporal **precisa y sencilla**.

Tratan de **liberar al cuerpo de tensiones profundas**, para mejorar la alineación, conservar el movimiento y despertar la consciencia sensorial.

A través de consignas verbales, vas experimentando un estiramiento **suave, sostenido y consciente** en determinadas posiciones.

Conectas con el **sentir**, ayudándote a reconocer tus necesidades y límites y a **cuidarte** en el proceso.

# Es otro paradigma

## No va de esfuerzo, y no hay resultados rápidos garantizados

Por cultura y educación, nuestra manera de pensar funciona bastante así: "si hago A, conseguiré B" (y si me aplico mucho, más rápido llegaré a mi objetivo).

¿Y cómo reaccionamos cuando algo escapa a nuestro control, por mucho que nos esforcemos y le echemos voluntad?

En su día me hizo 'clic' la palabra *alternancia*. Entendiéndola no sólo en el aspecto físico –movimientos variados le van bien al cuerpo– sino mental: ¿que pasa si aparco la disciplina un rato y me abro a simplemente **sentir**?

Resumiendo muchísimo, te cuento: en el polo opuesto de gimnasios y el 'machaque' están las llamadas *gimnasia suaves*. A ver si te suenan: Antigimnasia, Feldenkrais, Técnica Alexander, Eutonía, Rolfing, etc.

Abordan la unidad cuerpo-emoción-mente para ayudar a la persona **tomar conciencia**: de sus patrones de tensión, su postura / movimientos, corazas, etc. Eso, para empezar. Los ECM van *en esta línea*.

**Un método humanista, global y respetuoso**

# ¿Se parece al yoga?



sentirnoscontacto.com

**Sí y no. No hay asanas sino experimentos. La respiración, lo más espontánea posible.**

Ciertas posiciones se asemejan, lo importante es que siempre las realices a tu ritmo y modo (p.ej. eliges con qué lado empezar, cuánto quieres permanecer...) y sin ánimo de ir al tope ni forzar. Percibe, reparte tu atención y *curioseas*, tu cuerpo ya 'toma nota'.

Tampoco te digo cómo respirar, vas a privilegiar la **respiración** natural, que se va adaptando según necesitas en cada momento.

**El concepto de cadenas musculares es clave.**

Evitamos 'dar caña' o tonificar cadenas ya sobrecargadas, y tenemos en cuenta los últimos descubrimientos sobre la **fascia**.

Como desde Mézières ya sabemos que los acortamientos en una parte afectan al todo, procuramos estirar **globalmente** en cada sesión. No una parte a costa de otra (compensaciones). Por ejemplo, no me pidas sólo un ejercicio para *estirar isquiotibiales...* No es éste el enfoque.



# Cómo es para ti



sentirnoscontacto.com

## La persona que facilita no muestra, sino que guía a través de consignas verbales.

Salvo excepciones, como facilitadora no realizo el experimento sino que propongo y voy guiando la práctica con mi voz. Estoy pendiente para comprobar que se ha entendido y construyo la sesión teniendo en cuenta las respuestas verbales –y sobre todo corporales– que observo.

No hay series o sesiones predefinidas. La **escucha** también funciona por resonancia, estando ahí con atención plena al grupo.

## Ayuda a la autorregulación

No te pido llegar a una posición exacta sino *adaptar* la propuesta a tu condición, basándote en la confianza en la capacidad del cuerpo para regularse en cuanto le das la oportunidad.

Busca la *experiencia directa* de ti mismo/a, sin filtros.

Es más interesante el **proceso** que el resultado (por otro lado, imprevisible) y evitamos la sugestión o la visualización para decirte lo que debes sentir. Escucharás *preguntas*, que te ayudan a observar, sentir y abrirte a lo que encuentres, lo que ya está ahí.

Se trata más  
de permitir,  
que de forzar.

sentirnoscontacto.com

## **El estiramiento es suave, sostenido y consciente, preferentemente *en descarga***

Siempre has de respetar tus límites, para evitar hacerte daño. Además si cultivas una **actitud receptiva** (no querer conseguir, lograr el máximo de entrada...) notarás menos *resistencias* porque el cuerpo no necesita entrar en defensa.

Al trabajar en descarga **cuidas especialmente** columna y articulaciones: evitas estiramientos amplios sujetando peso, con la carga extra y el peligro que esto supone (sobre todo en caso de lesiones, compensaciones y desalineamientos).

## **La atención a las *sensaciones*, va liberando la compulsión mental y ese desgaste de energía**

Pensar todo el tiempo es agotador, ya lo sabes. Pero si te lo permites, si te das momentos para sentir (sin juicio, sin analizar) tu Ser -conciencia, como lo quieras llamar- te va dando pistas hacia un mayor bienestar, sueltas bloqueos, etc. No tienes que hacer nada especial, más bien *dejar de hacer*, de apresurarte y de forzar. Es un **proceso** y no automático. Estoy aquí para acompañarte.

*No estamos aplastados por la gravedad, sino por las acciones musculares que se vuelven excesivas, tratando de luchar contra ella.*

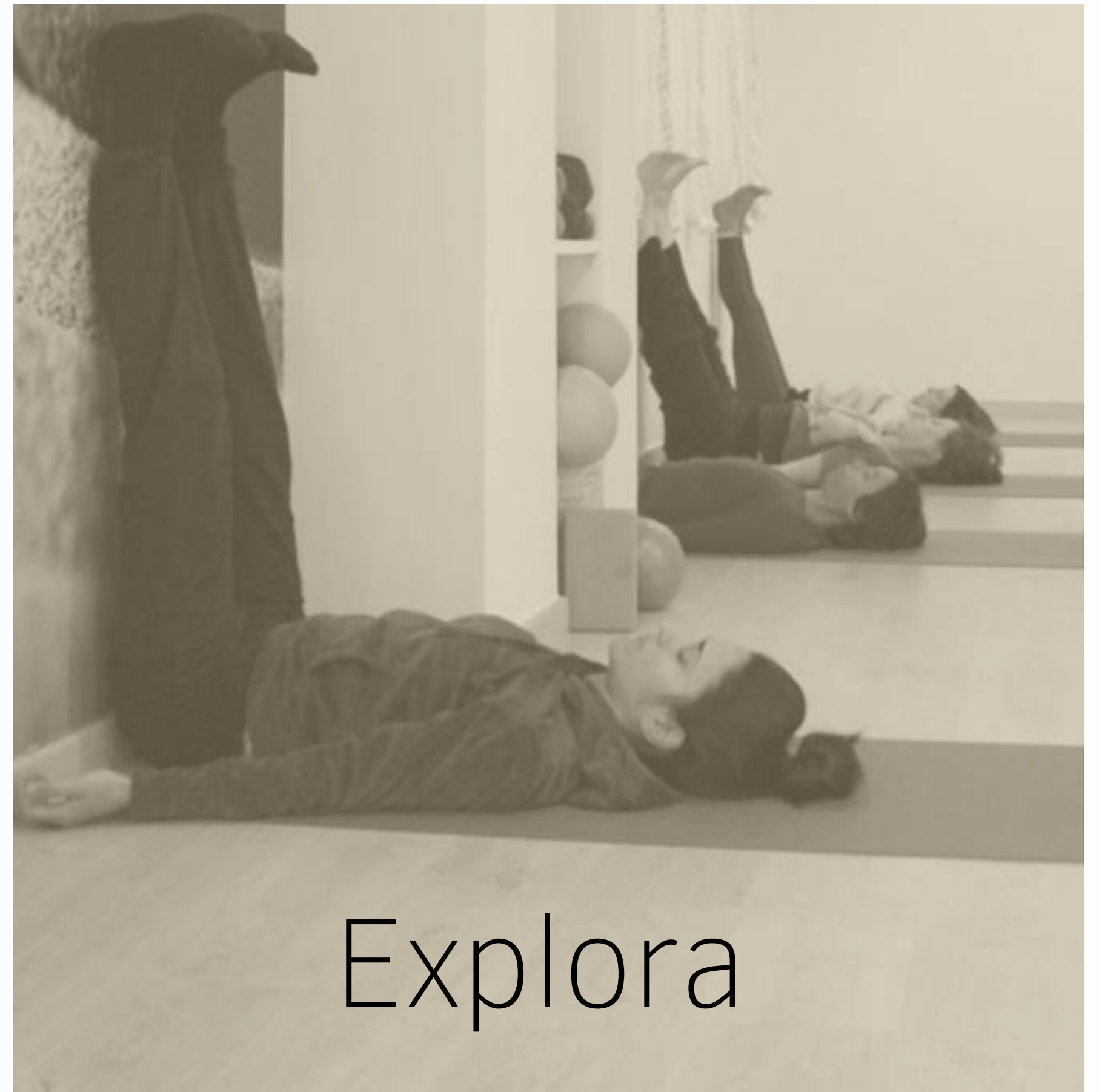
**Françoise Mézières**

Existe manera más 'económica' y placentera de funcionar. Igual toca *desaprender*, ¡porque se puede!

Anímate a entrar en los experimentos con espíritu curioso, ganas de investigar –incluso en ocasiones, *jugar*– y observar cómo es en cada momento **habitar** tu cuerpo, con toda su gama de percepciones.

Date cuenta de tus propios hallazgos o de los nuevos interrogantes. *Cuanto menos das por supuesto, mejor te conoces*: la posibilidad de abrirte a reconocer y permitir que se recoloquen aspectos de ti desde la calma. Permeable, y con **confianza**.

sentirnoscontacto.com



# Explora



# Sin ver cómo es, no sé si lo hago bien.

Típico. Estamos tan condicionados por la vista y por querer hacerlo bien... Cuando empecé de alumna, a veces *la tentación vivía al lado*: mirar a alguien –seguro que sabe– para asegurarme de que yo había entendido la propuesta, de que estaba haciendo *lo que toca*. **Olvidalo** y no temas equivocarte. No es tan peligroso, ya verás y crearás nuevas conexiones ;)

Por cierto: no te conté toda toda la verdad en cuanto a las pantallas. Porque yo sí que **necesito verte**. Te pediré que coloques la cámara de tu dispositivo de manera precisa para poder guiarte correctamente.

Y una cosa más. Si pensabas que esto era una clase de *gimnasia de mantenimiento* para el cuerpo, te sorprenderá. **Tu cerebro** también se va a activar mientras construyes la "imagen mental" de la posición y vas integrando diferentes estímulos sensoriales. Entretenido, curioso. ¡Aunque también hay gente que se aburre! Ya me contarás cómo te va.



# ¡Me interesa!

En la web **sentirnoscontacto.com** puedes consultar los posibles horarios para tu clase de prueba, antes de unirme a un grupo regular.

Los grupos son siempre *reducidos* (6-8 personas como mucho) y por eso es importante **reservar plaza** con antelación.

Además podrás ver los **materiales** necesarios (cómo conseguirlos y versiones caseras) y otros **recursos** varios que voy a ir colgando. Espero que te animen a ir profundizando en la consciencia corporal, y sobre todo que disfrutes de tu práctica.



# Escríbeme

---

Contacta conmigo a través de la web o directamente enviando un mensaje a: **info@sentirnoscontacto.com**

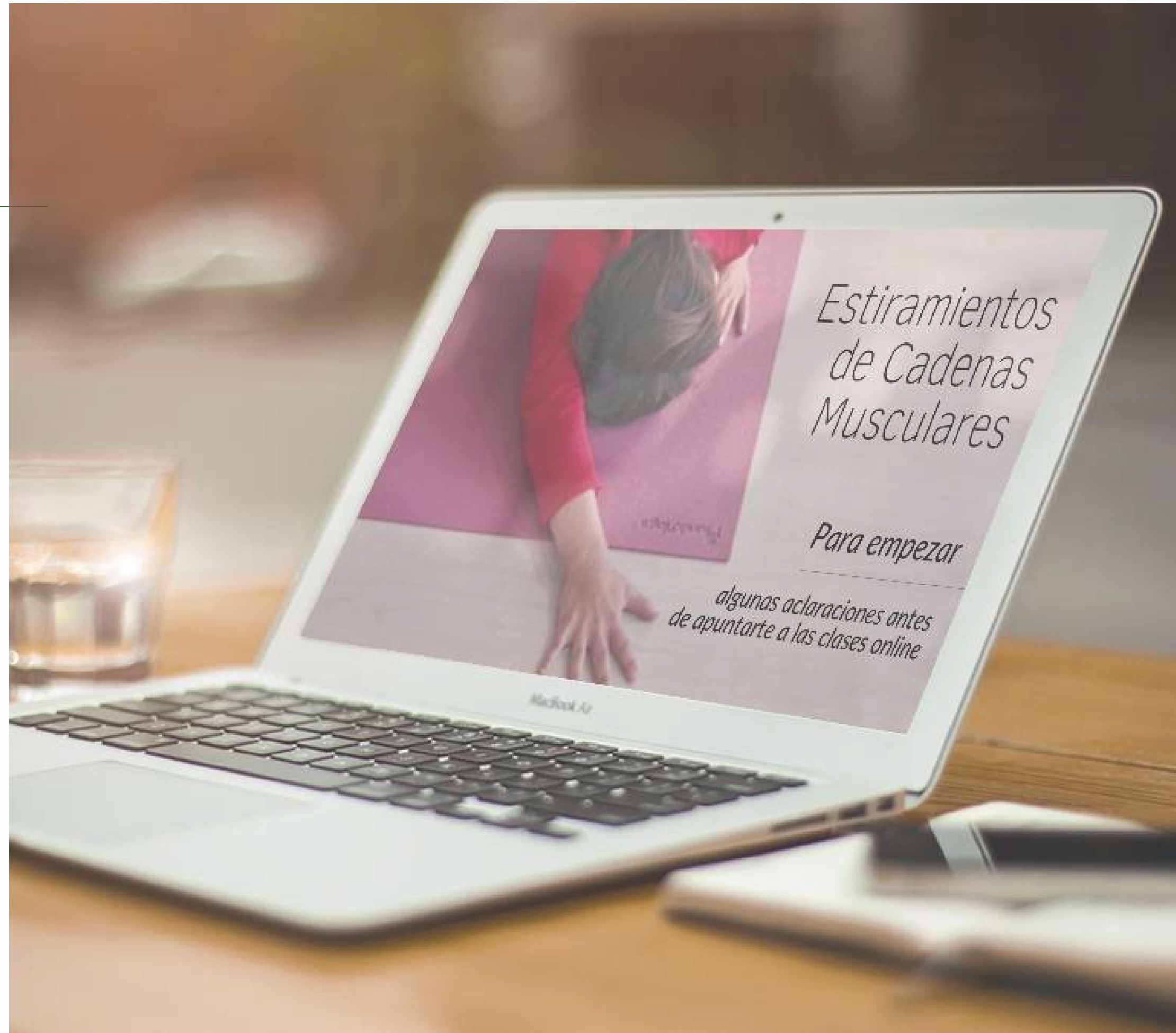
Me encantará acompañarte en tu práctica de **Estiramientos de Cadenas Musculares**, ahora desde tu casa, conectando en directo.

Nos encontramos online y quizás pronto presencialmente de nuevo.

Un abrazo,

*Edu*

sentirnoscontacto.com



**"No descubrirás nuevas tierras sin asumir  
que perderás de vista la orilla"**

André Gide

---



Te deseo un buen viaje de auto(re)descubrimiento.  
Tu cuerpo es más sabio de lo que seguramente crees.  
Dale espacio y conecta por fin con ese *enorme potencial*.

**Edurne García | [info@sentirnoscontacto.com](mailto:info@sentirnoscontacto.com)**  
*Facilitadora de Estiramientos de Cadenas Musculares*



[sentirnosenccontacto.com](http://sentirnosenccontacto.com)

---