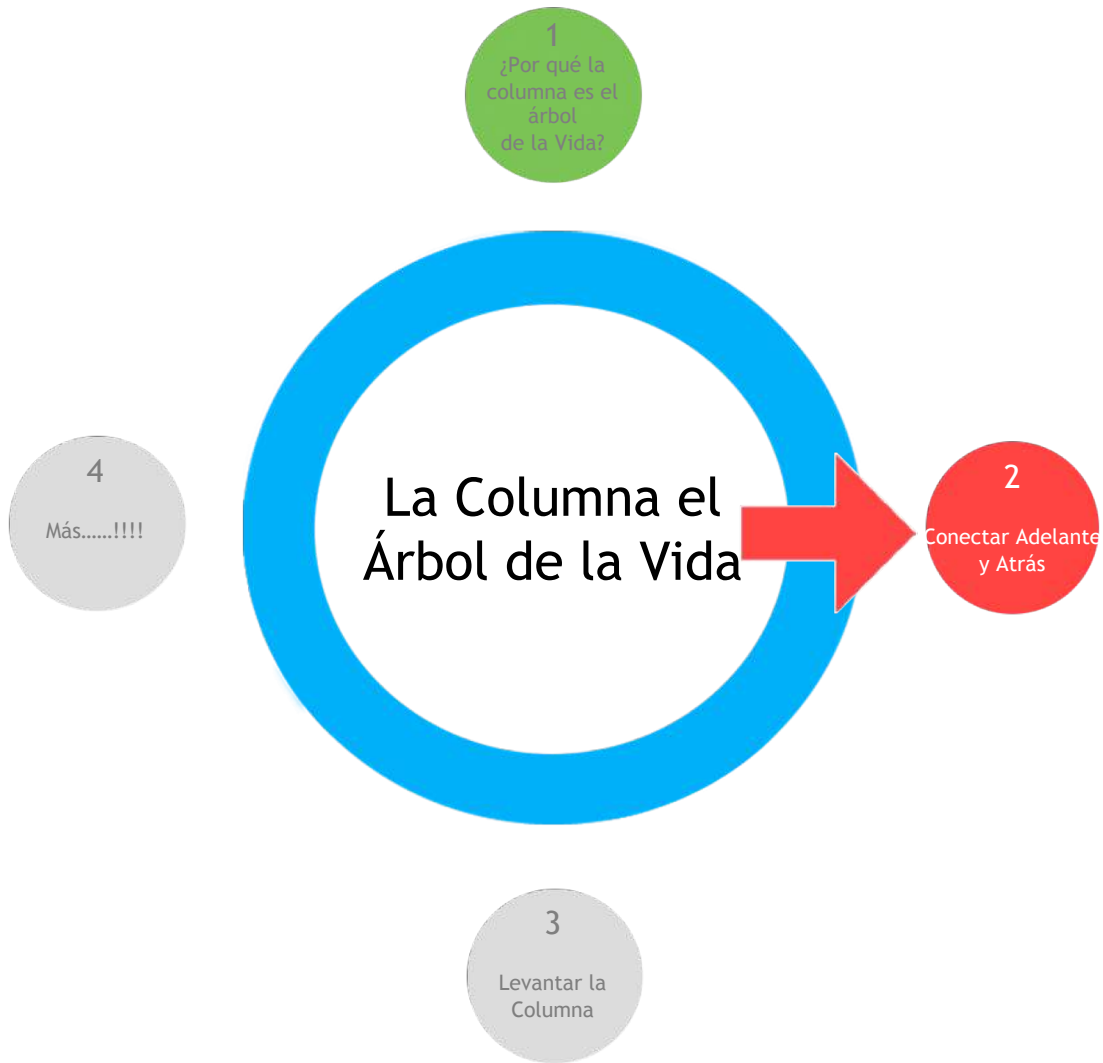


- La Columna el Árbol de la Vida-
Conectar Adelante y Atrás



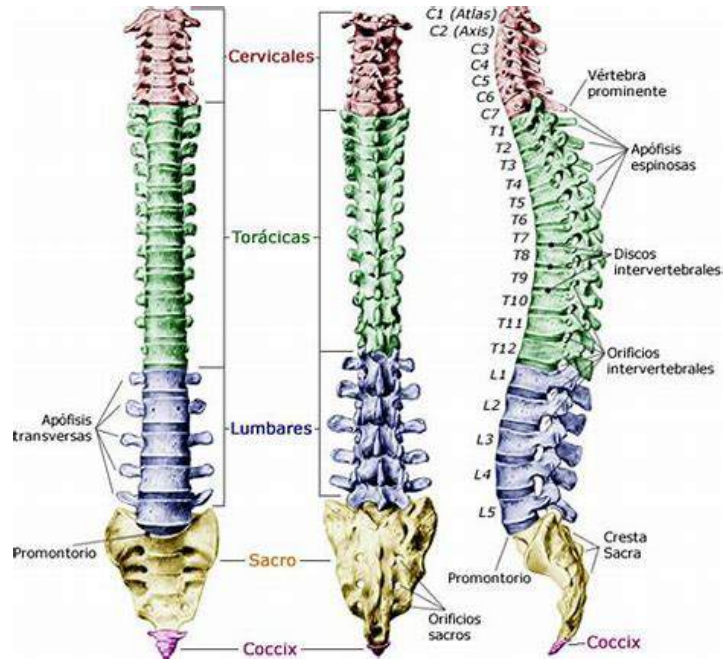


¿Qué vas a descubrir?

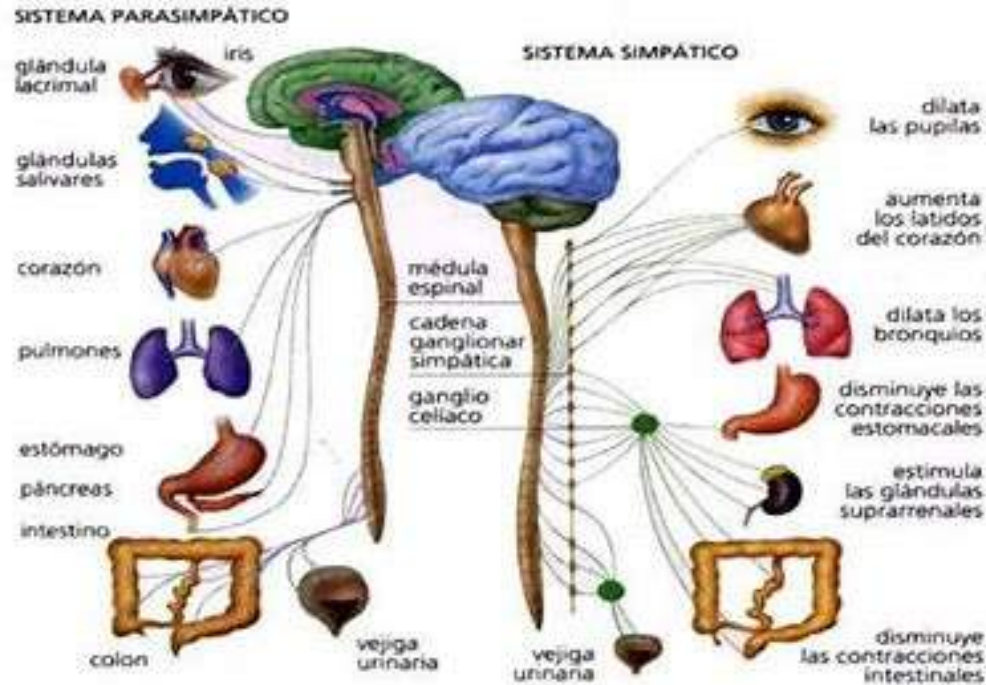
- ✓ ¿Por qué la Columna es el árbol de la Vida?
- ✓ Beneficios de trabajar en la columna
- ✓ Nuestras herramientas
- ✓ ¿Cómo vamos a trabajar la columna?
- ✓ ¿Qué debes evitar...?



¿Por qué la Columna es el árbol de la Vida?

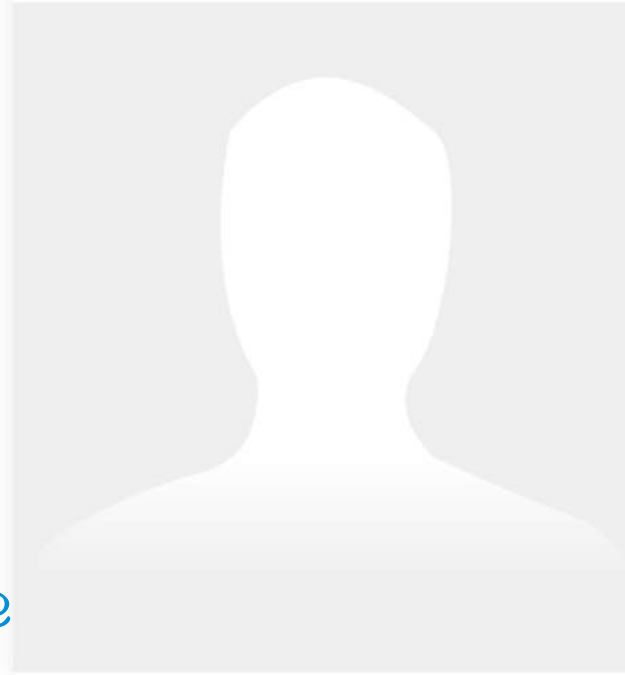


¿Por qué la Columna es el Árbol de la Vida?



¿Por qué la Columna es el Árbol de la Vida?

- ✓ La columna es el estuche protector del SNC
- ✓ Todo está diseñado para protegerlo
- ✓ Es el mayor generador de energía del cuerpo
- ✓ La columna cae por gravedad, tensión muscular, traumatismos, estrés, emociones negativas....
- ✓ Cada falta de espacio entre las vértebras, produce un déficit de actividad muscular, orgánica y energética



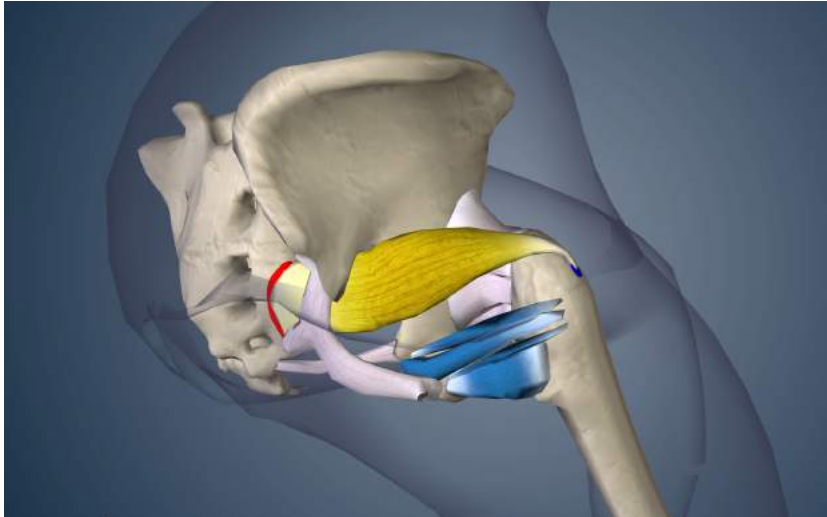
¿Por qué la Columna es el Árbol de la Vida?

- ✓ Debemos mantener la capacidad de absorción de impactos de las articulaciones distales
- ✓ Trabajar siempre la columna en nuestro trabajo con la pelota
- ✓ Si es importante estimular el hueso, mucho más la columna
- ✓ Es la autopista de los neurotransmisores
- ✓ La conexión del cuerpo con la cerebro/mente



Músculos de la Espalda

✓ Glúteos y Rotadores externos de la cadera



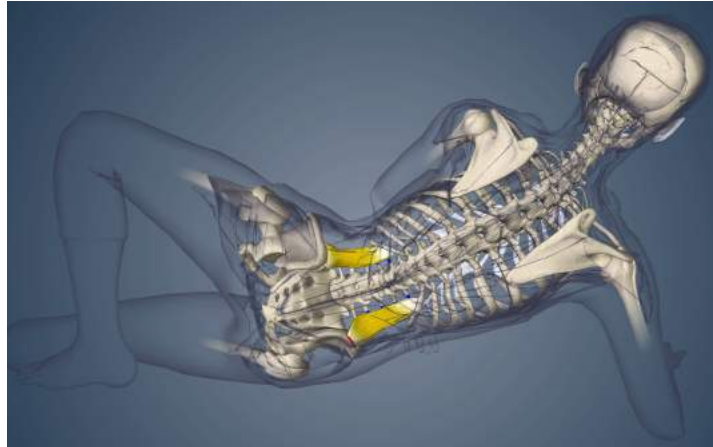
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos y Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho, trapecio y musc. cervicales



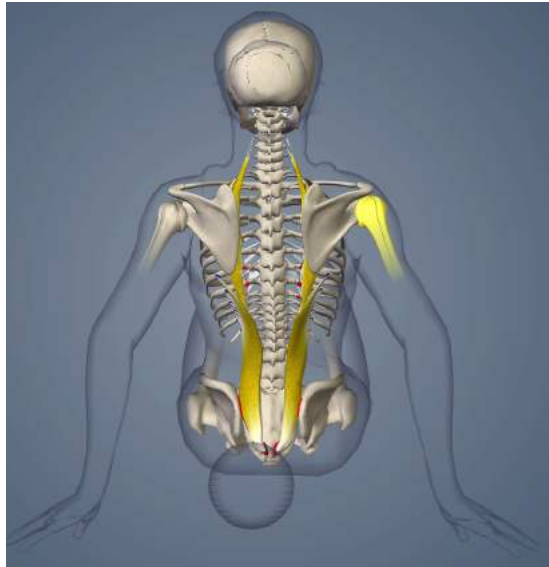
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos y Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho, trapecio y musc. cervicales
- ✓ Cuadrado lumbar



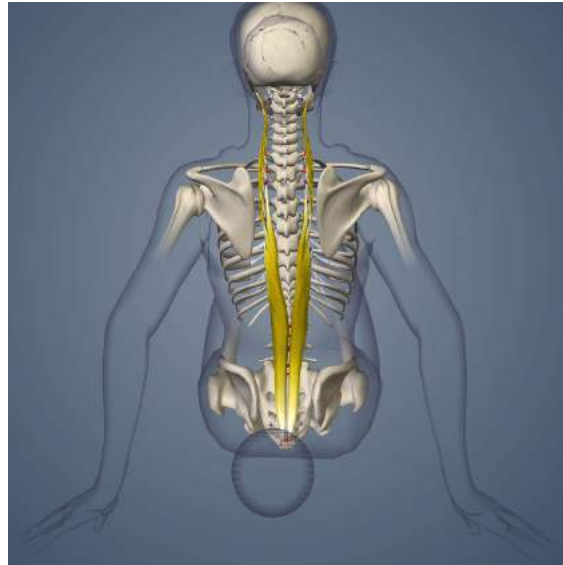
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos y Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho, trapecio y musc. cervicales
- ✓ Cuadrado lumbar
- ✓ Iliocostal



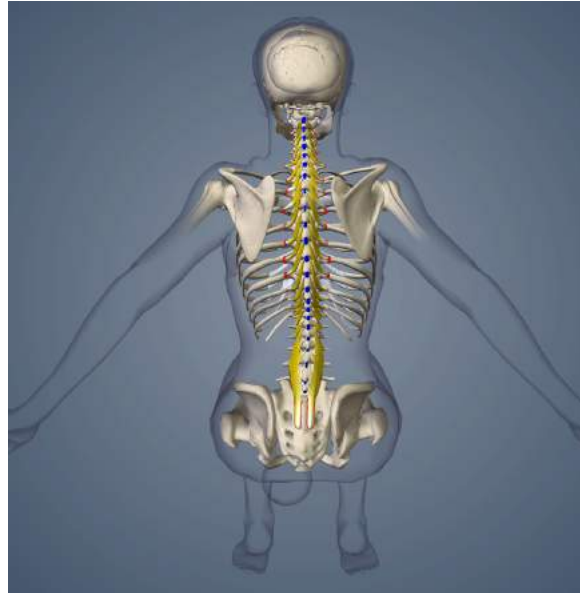
Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos y Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho, trapecio y musc. cervicales
- ✓ Cuadrado lumbar
- ✓ Iliocostal
- ✓ Longísimo



Músculos de la Espalda

- ✓ Glúteos y Rotadores externos de la cadera
- ✓ Dorsal ancho, trapecio y musc. cervicales
- ✓ Cuadrado lumbar
- ✓ Iliocostal
- ✓ Longísimo
- ✓ Multifido



Nuestro Objetivo

✓ Mantener la columna:

Lo más alineada, levantada
y encendida posible



Nuestro Objetivo



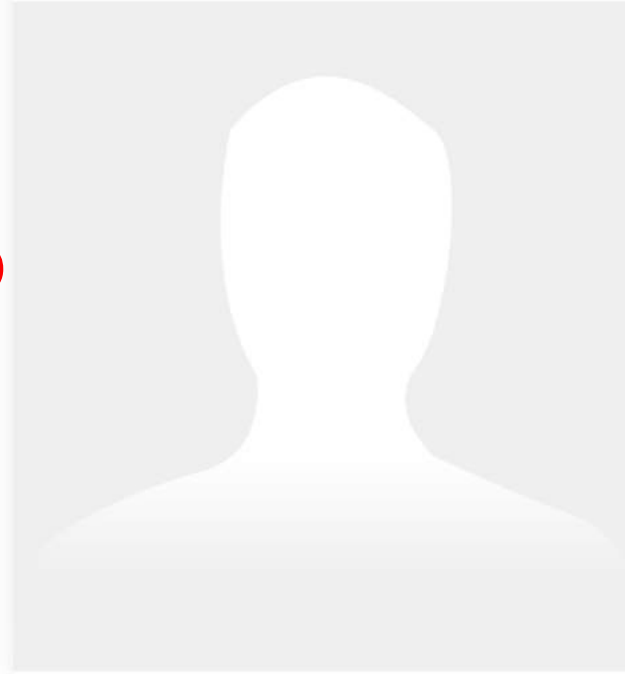
Beneficios mantener la columna sana



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Beneficios mantener la columna sana

- ✓ Evitas dolor y patologías estructurales
- ✓ Mantienes un cuerpo ágil y flexible
- ✓ Mejoras y fortaleces el sis. nerv. vegetativo
- ✓ Tu cuerpo está lleno de energía durante el día
- ✓ Retardas el envejecimiento
- ✓ Evitas la aparición de enf. mentales: falta memoria, depresión, apatía, cambios humor..



¿Cómo...?

- ✓ Creando el mayor espacio posible entre los discos intervertebrales
- ✓ Aumentando la longitud y salud de la columna
- ✓ Mejorando el sistema estructural, metabólico y energético
- ✓ Evitando el envejecimiento prematuro



En definitiva

Consigues la:
SOSTENIBILIDAD DEL CUERPO



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

En definitiva

Consigues la:
SOSTENIBILIDAD DEL CUERPO



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Nuestras Herramientas

- ✓ Pelotas
- ✓ Rutinas de la columna



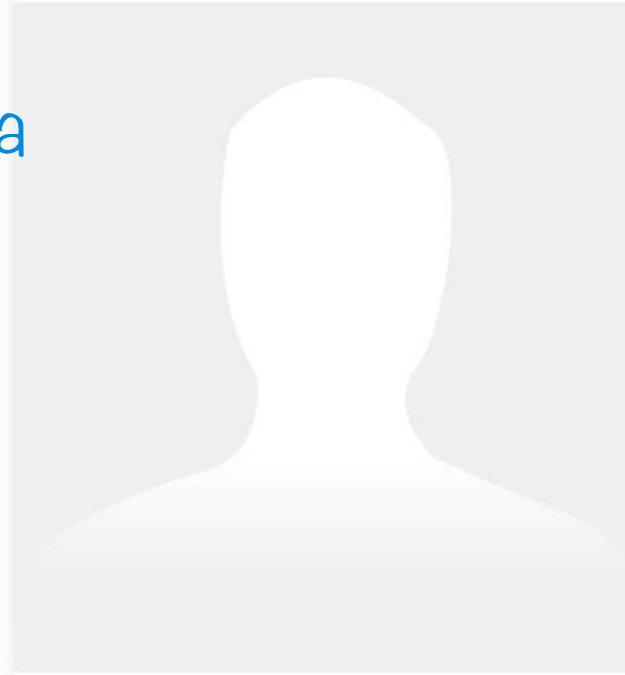
¿Cómo vamos a trabajar en la columna?

- ✓ Siempre comenzamos en el sacro y subimos hasta el cráneo
- ✓ Traccionando hacia arriba
- ✓ Desde las capas más superficiales a las más profundas
- ✓ Uniendo la respiración con el trabajo de la pelota



¿Qué Evitar...?

- ✓ Comenzar en cualquier punto de la columna
- ✓ Rodar hacia arriba y hacia abajo “sin orden”
- ✓ Usar una pelota que no sea la adecuada
- ✓ Trabajar en la columna si hay cirugías recientes ó tumores óseos



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

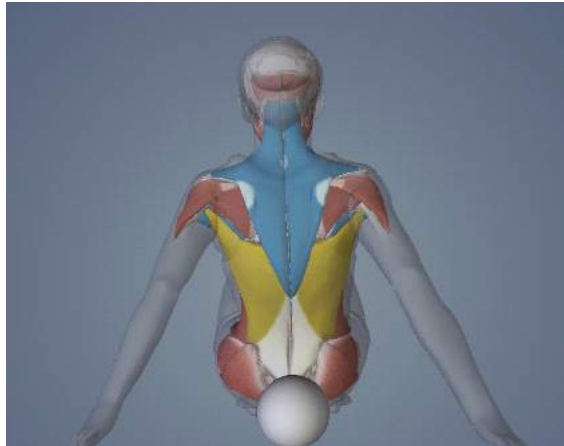
Luces, Cámara y Acción...!

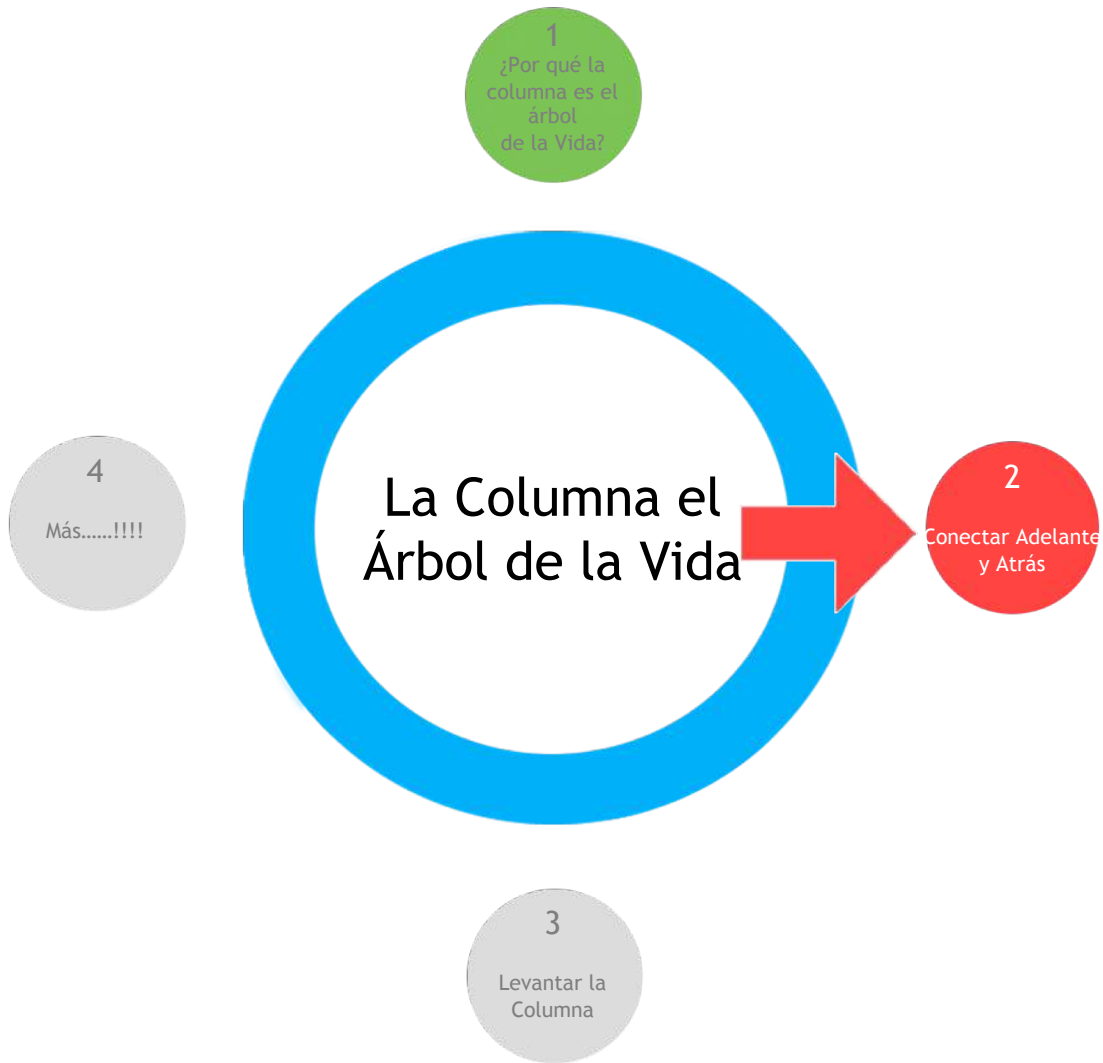


Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Prepara las pelotas
- ✓ Comenzamos a trabajar en nuestra columna





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com