

- Calentando Motores -
La Pelota Mágica



Calentando Motores



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Por qué nuestras pelotas son “mágicas”?
- ✓ ¿Qué es “crear espacio”?
- ✓ ¿Qué es lo que vas a sentir?
- ✓ ¿Qué es crear un diálogo con tu cuerpo?
- ✓ Nuestros amigos



¿Por qué nuestras pelotas son “mágicas”?





Una pelota... es sólo una pelota sin la correcta educación....

Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Yamuna “tips”

- ✓ Un hueso habla a otro hueso
- ✓ Dónde un músculo termina otro comienza
- ✓ Trabajamos desde las capas más superficiales a las más profundas
- ✓ Hueso-> tendón-> músculo, de origen a inserción

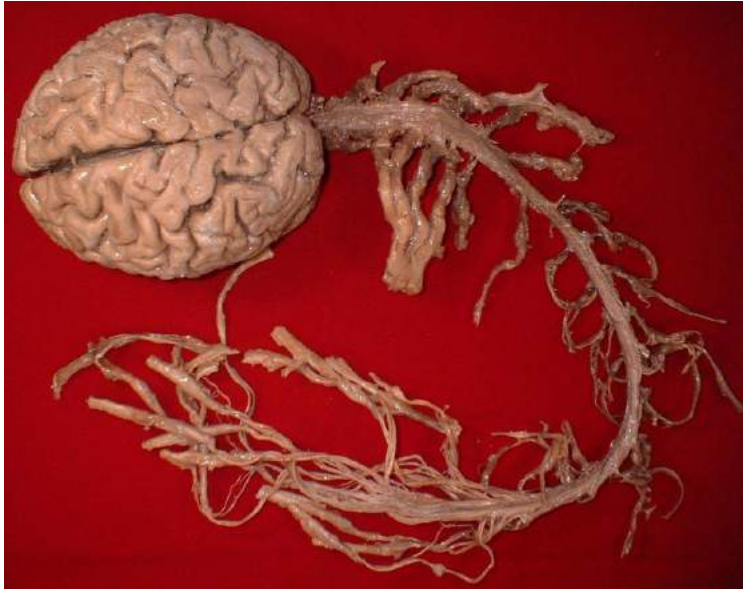


“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake

Bla, bla, bla...jjjjj



“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



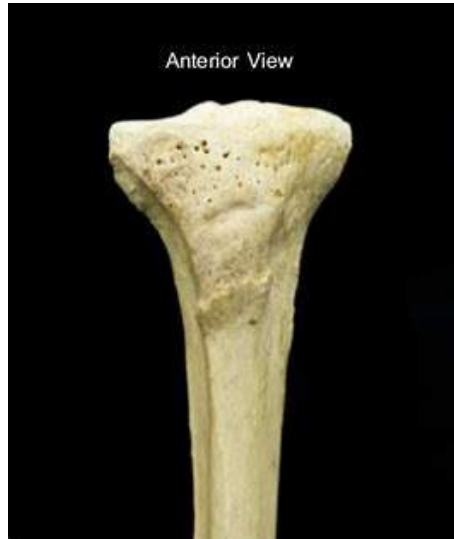
Elsa Rebollo
elsarebollo.com

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



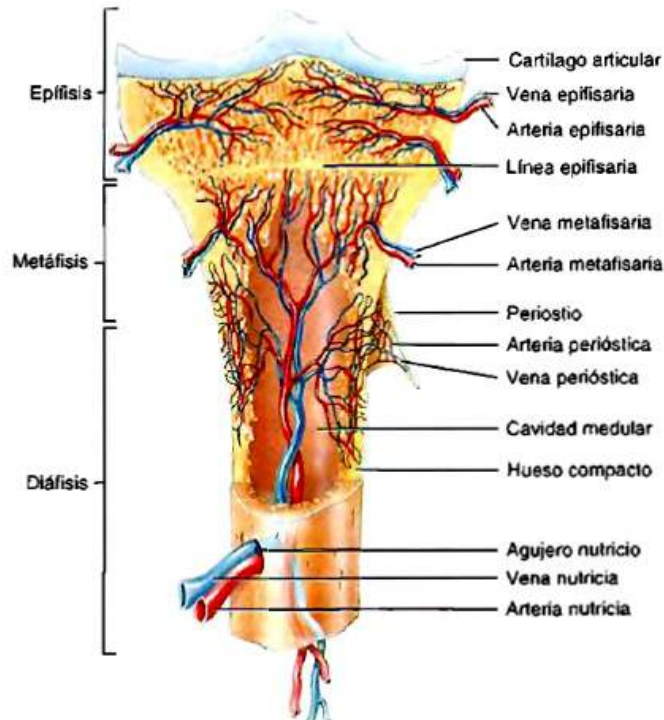
Elsa Rebollo
elsarebollo.com

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



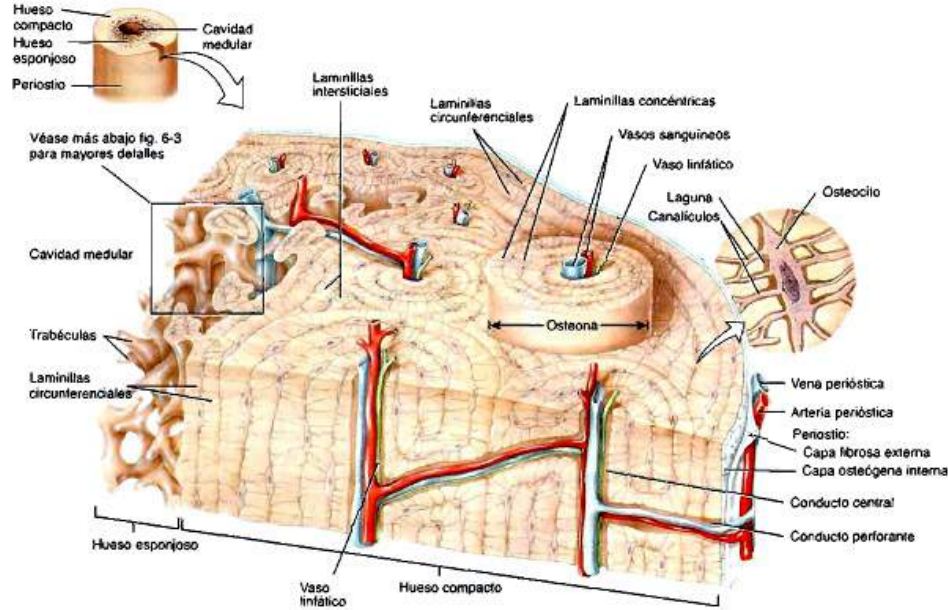
Elsa Rebollo
elsarebollo.com

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake

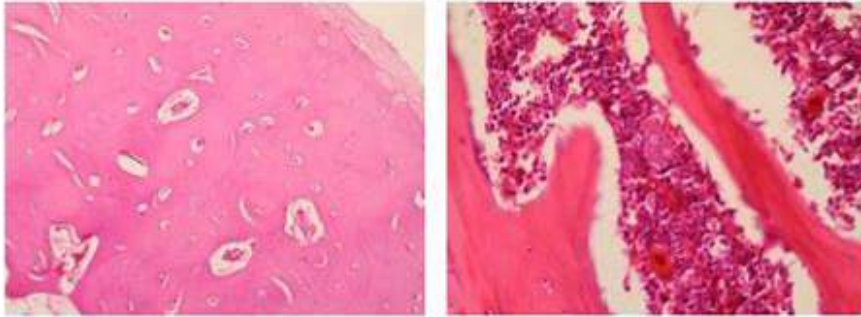


“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake

Los osteocitos se encuentran en lagunas dispuestas a modo de círculos concéntricos alrededor del canal central o haversiano en el hueso compacto y en lagunas de disposición irregular en las trabéculas del hueso esponjoso.



“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



Hueso Compacto y Hueso Esponjoso

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake

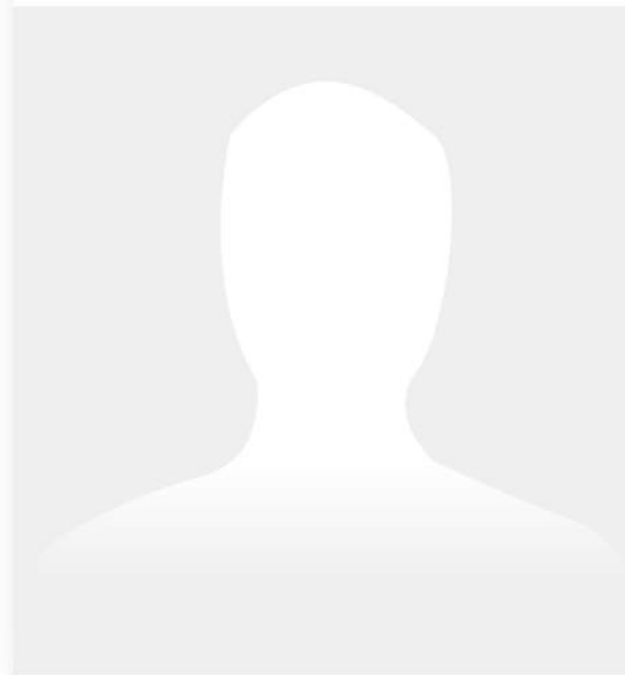
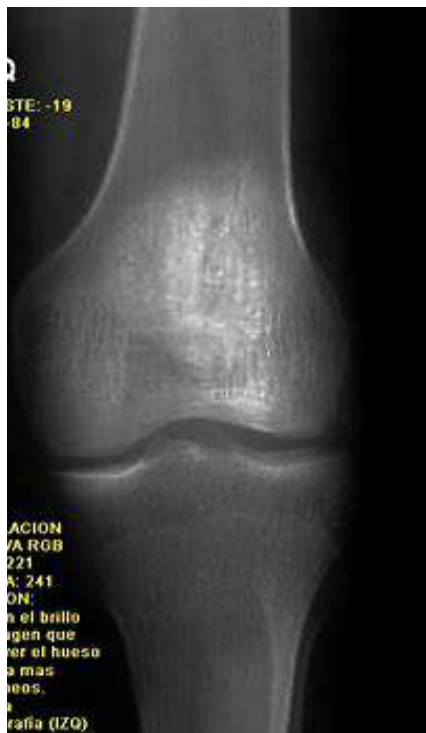


Elsa Rebollo
elsarebollo.com

“Un hueso habla a otro hueso” Yamuna Zake



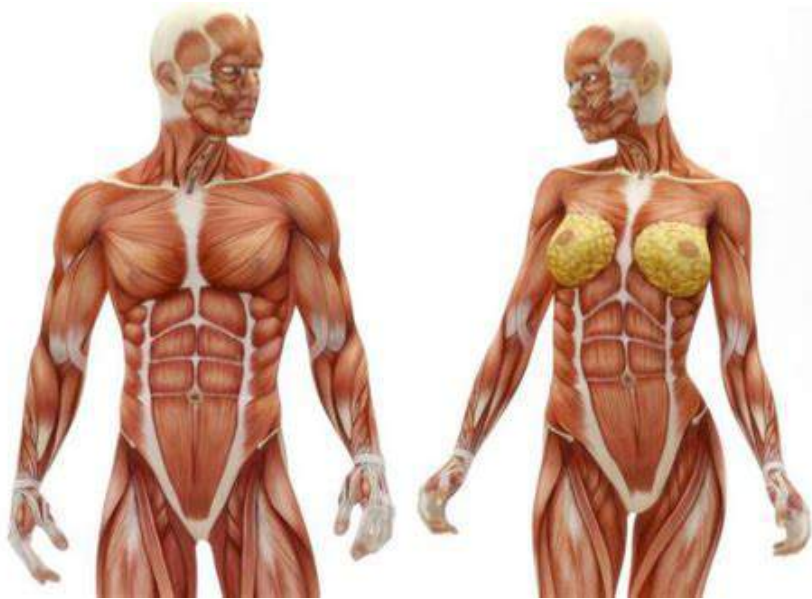
Elsa Rebollo
elsarebollo.com



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Donde un músculo termina, otro comienza

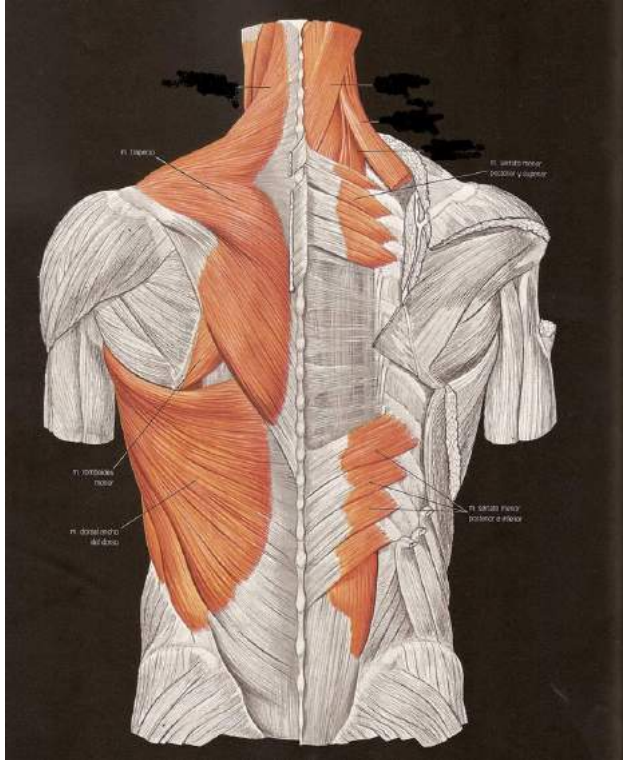
Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Donde un músculo termina, otro comienza

Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

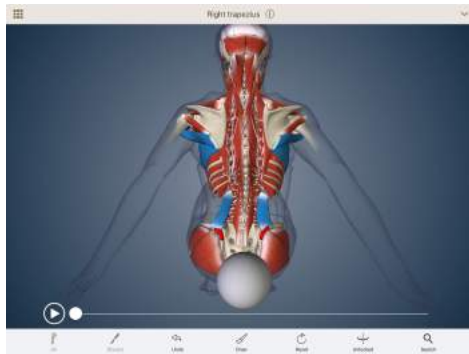
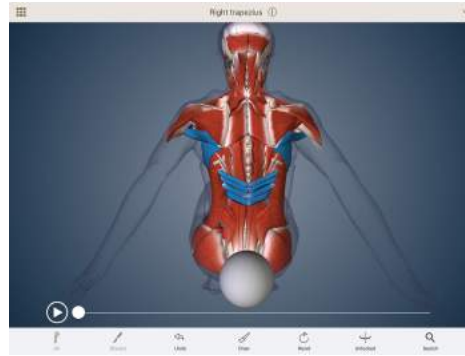
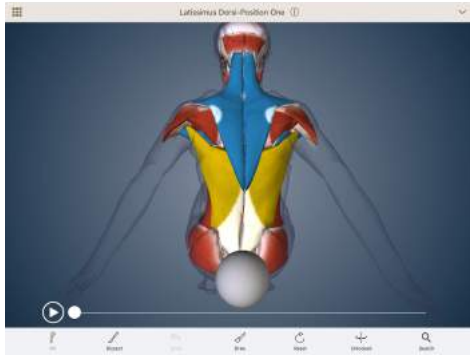
Donde un músculo termina, otro comienza

Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Trabajamos desde las capas más superficiales a las más profundas

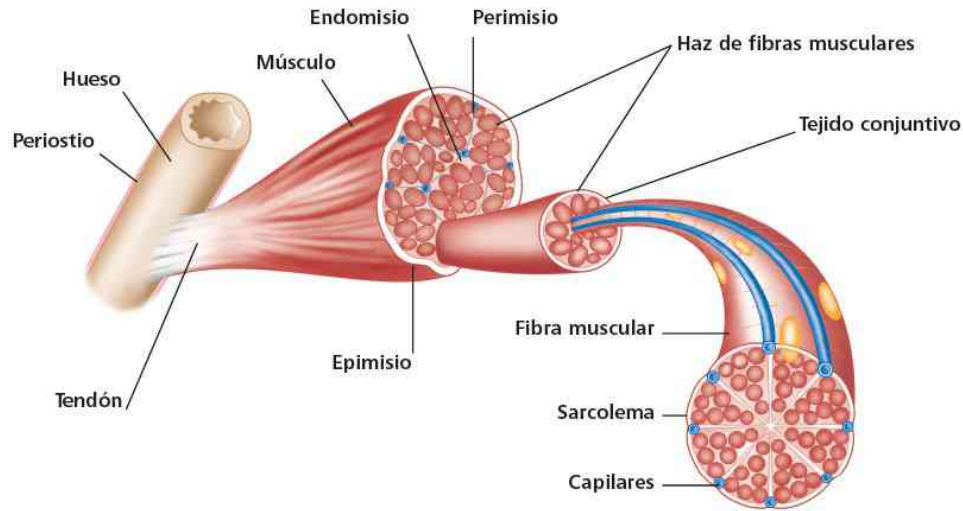


Trabajamos desde las capas más superficiales a las
más profundas

Lo conseguimos con las diferentes pelotas



Hueso-> tendón-> músculo, de origen a inserción



¿Qué es “Crear Espacio”?



Allí donde hay dolor, molestia o restricción... falta espacio.

Si creas el espacio suficiente, el dolor desaparecerá...

Yamuna Zake



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué es lo que vas a sentir?

- ✓ Es una anatomía experimental
- ✓ Vas a sentir el hueso, el tendón y el músculo
- ✓ Vas a sentir la textura de cada tejido
- ✓ La profundidad..., si falta espacio..., si está inflamado..., como se libera... tu cuerpo se funde
- ✓ Debes visualizar el punto donde está la pelota



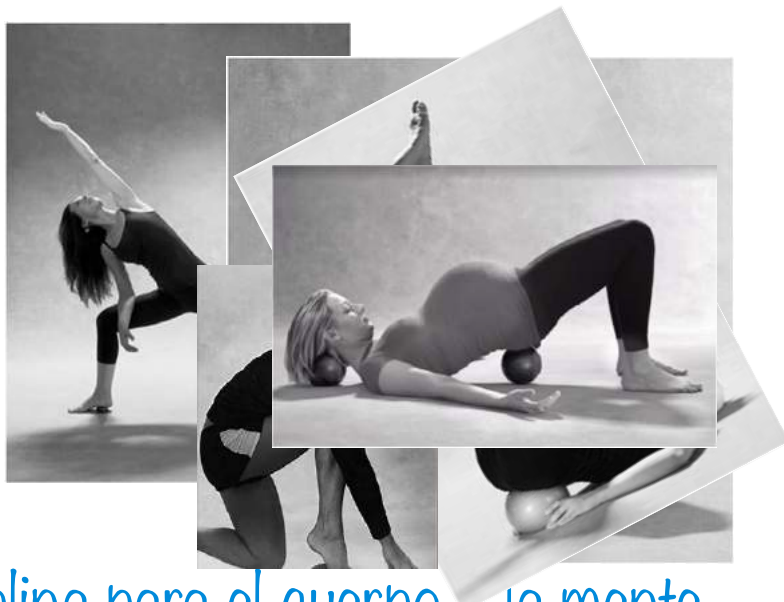
¿Qué es crear un diálogo con tu cuerpo?

- ✓ Es un lenguaje sin palabras
- ✓ Estimulas el hueso, el cerebro recibe tu mensaje vía aferente, y él te envía la respuesta vía eferente (vía SNC)*
- ✓ Cierra los ojos y visualiza lo que ocurre
- ✓ Cuanto más practicas, más fluido y rápido es!



Nuestros amigos!

- ✓ Yoga
- ✓ Mindfulness
- ✓ Pilates
- ✓ Deportes
- ✓ Cualquier disciplina para el cuerpo y la mente



SE POTENCIAN LOS RESULTADOS!!

En Resumen....

- ✓ Las pelotas son “mágicas” con una explicación anatómica
- ✓ Nuestro objetivo es “Crear Espacio”
- ✓ Establecer un “Diálogo” con el cuerpo
- ✓ Conectar con tu sistema nervioso central
- ✓ Potencia cualquier disciplina corporal/mental



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



Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Siéntate en el suelo y localiza tu isquion derecho
- ✓ Siéntate con él sobre una pelota
- ✓ Cierra, los ojos y res-pi-ra..., siente tu cuerpo...
- ✓ Espera 1 minuto, completamente relajad@, hundiéndote en la pelota
- ✓ Retira la pelota, tumbate en el suelo y siente primero tu lado derecho y después tu lado izquierdo... Magía?!





Elsa Rebollo
elsarebollo.com