



HUESOS PARA LA VIDA® - BONES FOR LIFE® – es un método creado por Ruthy Alon, basado en el aprendizaje natural y dinámico ideado por Moshé Feldenkrais. Es un programa de movimiento para estimular el fortalecimiento de los huesos. Trata de restablecer una postura erecta capaz de sostener el peso y procura un uso eficiente de la fuerza distribuida por todo el cuerpo.

El programa prevé series de movimientos simples pero inusuales, algunas tumbados, otras sentados o de pie cerca de la pared, que implican de manera proporcionada y armoniosa todas las partes del cuerpo. Las combinaciones de movimiento propuestas en el programa de HUESOS PARA LA VIDA® están construidas a partir de los esquemas originarios de locomoción que están presentes en la naturaleza. Cualquier organismo que funcione bien se mueve con un movimiento coordinado y armonioso utilizando todas las partes del cuerpo. El código natural para tener huesos fuertes pero flexibles requiere una coordinación corporal y una organización del esqueleto capaz de sostener enérgicas pulsaciones elásticas en una variedad de situaciones, sobre todo las que son imprevistas.

Un andar armónico, elástico y dinámico, con un paso vivo, crea aquellas pulsiones rítmicas que permiten a la sangre, que lleva consigo elementos nutritivos y oxígeno, penetrar en el tejido sólido del hueso y favorecer el crecimiento de nuevas células óseas.

A través del uso de una tela larga de 7 metros enrollada adecuadamente y de varias maneras alrededor del cuerpo, se vinculan y protegen diversas articulaciones determinando la integración de todas las partes del cuerpo. Se crea un eje vertical fiable, capaz de soportar movimientos antigravitatorios más dinámicos como saltos, rebotes y correr. Con este tipo de "arnés contenedor" obtenido a través de la tela, se alienta a las personas a sostener con seguridad la masa corpórea durante el movimiento y el alzamiento de pesos.

También las personas con una movilidad reducida o con frágiles condiciones funcionales a causa de osteopenia u osteoporosis pueden hacer la experiencia con toda seguridad de los movimientos y pulsaciones elásticas que están en la base de la salud y por lo tanto de la fuerza del tejido óseo.

Como para los ojos es fundamental la luz para desarrollar la vista, así para los huesos es fundamental la oposición con la fuerza de la gravedad para desarrollar la fuerza.

El aprendizaje somático propuesto en HUESOS PARA LA VIDA® es útil para:

- ✓ alinear toda la columna vertebral para evitar la compresión y el aplastamiento de algunas partes
- ✓ incrementar la flexibilidad así como a su vez la estabilidad
- ✓ reorganizar el sistema pie/rodilla/cadera en una postura espontánea, cómoda y derecha, segura y capaz de sostener el peso
- ✓ coordinar una manera de andar elástica y dinámica
- ✓ ejercitarse en la resistencia controlada de la presión
- ✓ desarrollar la habilidad y la destreza en recuperar y reencontrar el equilibrio
- ✓ organizar el sistema muscular de los esfínteres en "contener" resistiendo a la fuerza de la gravedad
- ✓ aumentar la confianza en uno mismo a través de la confianza en un esqueleto más seguro
- ✓ envejecer placenteramente y en forma

A QUIÉN PUEDE INTERESAR

- ✓ a quien quiera aprender a proteger las articulaciones del cuello, de las vértebras lumbares, de las caderas y de las rodillas de las presiones inútiles
- ✓ a quien esté interesado en profundizar en el tema del reforzamiento del esqueleto a través de un uso inteligente del movimiento
- ✓ a quienes trabajan para su propia salud y la de los otros, como terapeutas, educadores, médicos, maestros...
- ✓ a quien simplemente desee aumentar la capacidad de resistencia al esfuerzo
- ✓ a quienes deseen profundizar en el Método y finalmente tomar un camino de Formación para convertirse en Profesores certificados de HUESOS PARA LA VIDA® – BONES FOR LIFE®