

# Taller de ChiRunning – 1er módulo

Benjamín Juárez

Instructor certificado de ChiRunning

*cr.southamerica@gmail.com*

2017

# Esquema de entrenamiento

- 1 Postura
- 2 Inclinación
- 3 Tobillos/Caminar
- 4 Brazos
- 5 Resumen

# 1. Postura

Lo primero es conseguir que el cuerpo pueda alinearse relajadamente. Para conseguir control sobre el eje del cuerpo de pies a cabeza se siguen cuatros pasos sucesivos: Pies-Piernas, Cadera-Pelvis, Torso-Pecho, Espina-Cabeza. Después se pasa a tomar conciencia del todo con lo que llamamos de Forma de C para la postura estática. Y se agrega una imagen corporal de la postura dinámica apoyando solamente un pie.

## 2. Inclinación

Para que el pie y los músculos de la pierna inferior se relajen se hace un ejercicio comparativo de tensión. Esto permite diferenciar la fuerza que se hace cuando se está parado apoyando punta de pie, de la relajación que implica estar parado con el pie de base apoyando la planta entera. Después siguen ejercicios con movimiento de inclinación: con apoyo fijo, móvil, y al caminar.

### 3. Tobillos/Caminar

La manera habitual de caminar puede ser de pasos largos y con apoyo fuerte de talón. En esta parte exageramos esas características para marcar la diferencia con el impulso y apoyo que dan la inclinación. Como ejercicio caminando hacia atrás se revisa el pie de apoyo y de salida, así como la postura dinámica.

## 4. Brazos

Tanto el tren inferior como el superior juegan un rol en el movimiento de correr. Al enfatizar la inclinación desde una postura erguida se libera parte del esfuerzo de las piernas. También los brazos hacen un esfuerzo menor cuando simplemente se les permite pendular hacia atrás con hombros relajados. Los ejercicios de brazos ayudan a sentir la relación entre tren superior y rotación pélvica.

Estos primeros ejercicios apuntan a despertar la sensibilidad corporal para adquirir nuevos hábitos biomecánicos. Es un proceso que puede implicar momentos de revelación pero que se alimenta con práctica continua.

¿Preguntas?