



## Introducción general a ChiRunning

Una *práctica orientada al proceso*, como yoga, pilates o tai-chi. Busca mejorar la técnica, la concentración, la atención. En vez de un deporte enfocado en resultados.

*Eficiencia energética y prevención* de lesiones se buscan siempre.  
Para conseguir esos objetivos: *alineamiento y relajación*.

Alineamiento es que todas las partes posibles del cuerpo vayan en la misma dirección. Ejemplos de lo contrario, de gasto excesivo de energía: pies hacia afuera, brazos cruzados, reboteo de arriba hacia abajo. Principio de Tai-Chi: aguja en algodón. Peso corporal sostenido por estructura más que por músculos: poderoso y fluido.

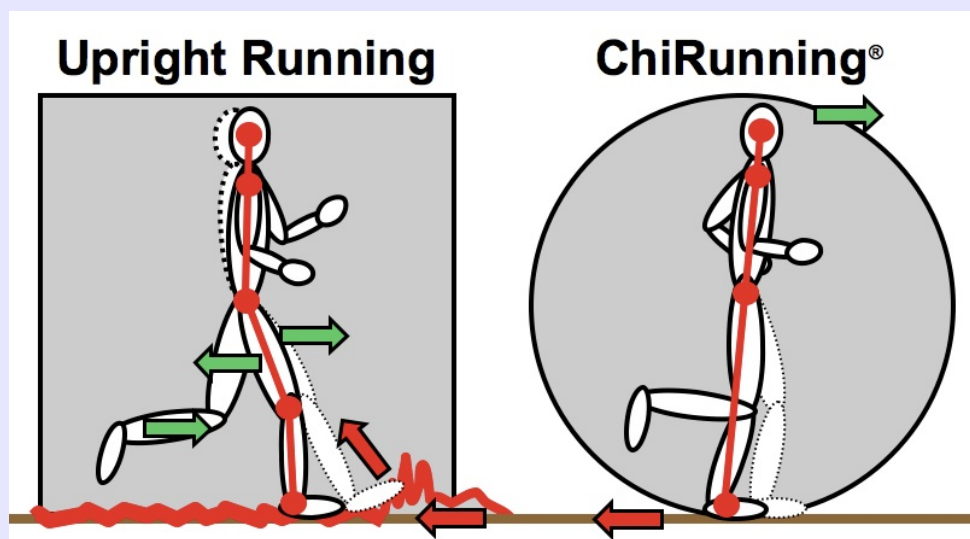
Cooperación con dos fuerzas.

Cuerpo superior coopera con gravedad cayendo.

Cuerpo inferior coopera con la fuerza del camino dejando pasar las piernas y caderas.

Ambas partes en direcciones contrarias permiten al cuerpo mantenerse en equilibrio.

Cada paso es una base para el paso siguiente.



Práctica procesual

2 objetivos

2 habilidades

50/50

Aprendizaje gradual



## 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 cuatro 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.

Alineado = Cómodo.

No alineado = tensión, fatiga, dolor.

Columna: hombros, cadera, tobillos. Solamente como soporte.

*Caminar en el lugar de pie, y después continuar doblando por la cintura.*

### 4 Pasos

- Pies y piernas paralelas, balancear plantas de pie y rodillas sin trabar.
- Estirarse desde la coronilla: aumenta capacidad pulmonar. (Afirmar los pies.)
- Nivelar pelvis: usar tronco. No usar glúteos y cuádriceps.

*Ejercicio para nivelar la pelvis.*

- Conectar los puntos: hombros, caderas, tobillos.

Checkear: cordones, espejo. Relajar y balancear los pies.

### 3 ejercicios

- Lado a Lado.
- Doblarse con balance anterior-posterior.
- Balance de arriba hacia abajo. Empujar desde arriba.

### 2 imágenes de postura

- La forma de "C"
- Postura en una pierna

Introducción

Ejercicio

1. Pies
2. Columna
3. Pelvis
- \*SOGA
4. Cabeza

Mae West  
Pelvis nivelada  
En los hombros



## 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.

- Demostración

Pedal de aceleración

Prevención: gemelos y rodillas

Artes Marciales: nunca chocar fuerzas. Si tobillo...

- Demostración: gravedad abajo y camino hacia atrás

El torso se relaja cayendo

El pie se mueve hacia atrás al apoyar

Pelvis gira, permitiendo a la pierna pendular hacia atrás

- 3 Pasos para tomar envión de gravedad

## 3 ejercicios

- Inclinación estática

- Inclinación con compañero

- Inclinación dinámica. Nota: Pie levanta

Empujar VS Caer

Dos fuerzas

Postura, pies, caer

Inclinación leve

Ventana de  
balanceo



### 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.

- Demostración: Pies asentados y levantar el pie de atrás
- Ejercicio: Levantar pies contra correr en el lugar
- Ejercicios en cámara lenta:

Dejar caer dedos, levantar tobillo y comparar con manera clásica de caminar

#### (Opcional: ChiWalking)

- Permitir que la pierna de atrás se estire
- Introducir rotación pélvica

Para caminar más rápido levantar los brazos y moverlos más rápido

- Inercia hacia adelante viene de: inclinación, levantar pies y rotación pélvica
- Columna cae hacia adelante, brazos y piernas van hacia atrás

A mayor velocidad de caminata, mayor movimiento pélvico

- \* Caminar hacia atrás. Frenar y caminar hacia adelante con esa postura

Empujar/Levantar

Zancada + corta

Velocidades

Atajo



## 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.

Esfuerzo distribuido entre tren superior y tren inferior: 50/50

Postura de pie con apoyo distribuido y hombros adelante

Pendular brazos hacia atrás. Tren superior quieto; inferior, móvil

- Ejercicio: Codos trabados, girar rápido, doblar

90 grados

Sin bombear

Dedos con pulgar arriba

No cruzar el centro, como bola de volley

Pendular hacia atrás con foco en codos, muñeca hacia codos y relajar

Hombros quietos, apoyar mano contraria

Ambos brazos rectos hacia atrás, relajar hacia adelante.

Ahora con brazos doblados.

Otra vez alternando brazos para sentir relajación

Agregar cadencia

Brazo = Péndulo

Demostraciones

Ejercicio  
(Relajación)

170-180



## 5. Correr

Con la postura aprendida y los pies y tobillos relajados está todo listo para dejarse caer hacia adelante. Puede sentirse la liviandad de moverse sin empujar con los pies hacia adelante cuando se mantiene la forma mientras se permite que la gravedad empuje. Con una pisada rápida pero de pasos cortos se puede percibir el movimiento de correr aún a poca velocidad.

Postura, pies, caer sosteniendo Forma de “C”

Tranco corto

Imaginar no estar corriendo

Practicar la postura de un solo pie al andar

Pie debajo de la columna con cada pisada

Pie cae abajo o atrás de la cadera

Sentir pisada de pie entero/medio

Posturas de una pierna, una atrás de otra

Para acelerar: Postura, Pies, Caer más

Correr 30 segundos, volver a vertical, sentir el descenso de velocidad

Repetir y aumentar inclinación

Agregar metrónomo. Sentir cadencia rápida y paso lento

Ejercicio de agarrar la pelota y entrar a 3ra marcha

Palabras  
minimalistas

3 Pasos

Inclinación =  
acelerador

(Opcional)