

Test anatomía: músculo, I

Nota: Puede haber más de una respuesta por pregunta.

01

- Hay muchos músculos en el cuerpo pero unos son más voluntarios que los otros, entonces...

? los voluntarios son los estriados y los involuntarios lisos.

? tanto unos como otros son estriados pero con un tanto por ciento de lisos. Salvo el corazón.

? Lisos son voluntarios y estriados involuntarios.

02

- Los músculos siempre tienen, salvo excepciones:

? sus inserciones en dos huesos diferentes.

? a un huesos y al músculo siguiente formando las cadenas musculares.

? entre un hueso y la aponeurosis.

03

- ¿Con qué otro músculo se solidariza el psoas para flexionar la cadera?

? con el transverso.

? con la fascia lata.

? con el isquicoxígeo.

? con el ilíaco.

04

- Los isquitibiales si están cortos...

? limitan la flexión del muslo.

? limitan la flexión de la pelvis sobre el muslo.

? tensan los ligamentos posteriores lumbares.

05

- ¿Cuando bajamos una montaña, ¿cuáles son los músculos que trabajan más?

? los abdominales que nos impiden caernos hacia delante.

? los isquiotibiales que soportan la flexión de las piernas.

? el cuádriceps que resiste a la flexión de la rodilla.

? los aductores que impiden que se abran las piernas.

06

- El tendón de Aquiles recoge tres cuerpos

musculares...

? los tres vientres de los extensores de los dedos.

? las fibras largas del pectíneo y el biceps largo.

? los dos gemelos y el soleo.

07

• Cuando damos un impulso para saltar, estamos saltando principalmente...

? con el triceps sural.

? con el cuádriceps.

? con los flexores de los dedos.

? con los gemelos.

08

• Uno de estos músculos no produce una rotación externa del fémur.

? piramidal.

? obturador inter. y ext.

? gémimo superior e inf.

? cuadrado crural.

? pectíneo.

09

- Cuando psoas e iliaco están contraídos, se produce en la cadera...

? un movimiento de lateralización.

? una retroversión de la pelvis.

? una anteversión.

? el hundimiento del sacro.

10

- En la flexión de la cadera, el psoas es agonista mientras que uno de los músculos abajo es antagonista...

? glúteo mayor.

? sartorio.

? recto anterior.

? pectíneo.

11

- Cuando varios músculos realizan conjuntamente un mismo movimiento, son entre ellos:

? poliarticulares.

? sinérgicos.

? colaterales.

12

- ¿Qué ocurre cuando se contrae el glúteo menor?

? anteversión de la pelvis.

? inclinación lateral ext. y rotación externa.

? flexión, abducción y rotación ext. de la pierna.

13

- ¿El glúteo mediano es anteversor y retroversor de la pelvis?

? anteversor.

? retroversor.

? las fibras anteriores son anteversoras y las posteriores retroversoras.

? la parte anterior es retroversora y la posterior anteversora

14

- Cuando nos apoyamos en un sólo pie, ¿qué músculo es el que impide que nos caigamos hacia el otro lado?.

? el glúteo mayor.

? el glúteo menor.

? el glúteo mediano.

? el cuadrado lumbar.

15

• ¿Dentro del cuádriceps, ¿cuál es el vientre más profundo?

? el vasto externo.

? el vasto interno.

? el recto anterior.

? el crural.

16

• Si contemplamos las funciones del sartorio, hay una de éstas que no es correcta.

? anteversión de la pelvis.

? flexión, rotación externa y abducción del fémur.

? flexión y rotación interna de la tibia.

? aducción de la pierna.

17

• Uno de estos músculos no forma parte de los isquiotibiales.

? poplíteo.

? semimembranoso.

? semitendinoso.

? biceps largo.

18

• ¿Qué movimiento producen los isquiotibiales sobre el fémur?.

? extensión de cadera.

? flexión de cadera.

? rotación externa.

? rotación interna.

19

• ¿Cuál de estos músculos aductores de la pierna termina en la pata de ganso de la tibia?.

? pectíneo.

? aductor menor.

? aductor mediano.

? aductor mayor.

? recto interno.

20

• ¿Qué movimiento producen los aductores en la pelvis?.

? inclinación lateral de la pelvis.

? retroversión de la pelvis.

? anteversión y rotación externa del ilíaco.

21

• El tensor de la fascia lata produce en el fémur...

? rotación interna y abducción.

? rotación externa y aducción.

? extensión de la cadera.

? flexión de la cadera.

22

• La función del glúteo mayor es...

? extender la cadera.

? rotación externa de cadera.

? aducción.

? retroversión de la pelvis.

23

• ¿Qué entendemos por el deltoides glúteo?

? la acción conjunta del glúteo mayor superf. y del tensor de la fascia lata.

? la acción de los glúteos en sincronía.

? toda la musculatura lateral de la pierna.

24

- Detrás de la rodilla hay un músculo pequeño que flexiona la rodilla con rotación interna de la tibia, es...

? bíceps corto.

? el poplíteo.

? el sóleo.

25

- El pedio es un músculo corto que extiende los dedos de los pies, pero hay un sólo dedo que no mueve...

? el meñique.

? el pulgar.

? el índice.

? los dedos 3 y 4

26

- El tibial anterior...

? flexiona dorsalmente el pie y lo supina.

? extiende el pie como una bailarina.

? hace un movimiento de eversión.

27

- El dedo gordo se extiende gracias a...

? el extensor común de los dedos de los pies.

? el peroneo anterior.

? el peroneo lateral.

? el extensor propio del dedo gordo.

28

- Cuando nos ponemos de puntillas hay unos músculos que estabilizan el tobillo para que no se abra hacia fuera...

? son los extensores de los dedos.

? son los peroneos laterales.

? son los lumbricales.

29

- ¿Dónde termina el tríceps sural?.

? en el astrágalo.

? en el tendón de Aquiles.

? en el calcáneo.

Test anatomía: vértebra (R)

RESPUESTA CORRECTA (>)

26

¿Por qué los huesos de los ancianos son más quebradizos que los de los niños?

? porque cuando caen caen de mala manera.

? porque los huesos de los niños tienen mayor elasticidad.

> porque los huesos de los pequeños están recubiertos de una gelatina que los protege mejor.

? a los huesos de los mayores les falta hidratación.

27

Los huesos tienen una membrana o "piel" que los recubre que se llama periostio, sin embargo en las superficies articulares del mismo nos encontramos con:

? con la estructura profunda del hueso que se articula directamente con la otra articulación.

? con la parte esponjosa del hueso.

? con las dos epífisis de unión.

> con un cartílago que favorece el deslizamiento entre dos superficies articulares.

28

Los cartílagos se lesionan cuando la presión a la que son sometidos es excesiva, o bien por fricciones fuertes, etc, produciendo dolor. Nos estamos refiriendo a:

> la artrosis típica de las articulaciones.

? rigidez articular y muscular.

? a una clara osteoporosis.

? una deformidad vasomotora.

29

¿Por qué el radio es un hueso largo que está curvado?

? para ajustar el eje del humero con el eje de la muñeca.

? para que el antebrazo tenga más resistencia.

> para no chocar con el cúbito en el

movimiento de pronación.

30

Está claro que la apófisis coracoides es:

? la punta de flecha del esternón.

> una protuberancia ósea en forma de dedo doblado en la parte superior del omóplato.

? las apófisis laterales del atlas.

? el asentamiento de la articulación sacroilíaca.

31

La rótula sirve para...

? nada pues es un atavismo congénito.

> proteger el tendón del cuádriceps.

? proteger de golpes la cápsula sinovial.

? para la inserción de los ligamentos de la rodilla.

32

¿Qué relación tiene el astrágalo y el calcáneo?

? el calcáneo se articula por encima del astrágalo.

> el calcáneo es el talón que soporta el

peso debajo del astrágalo.

? el astrágalo sólo se articula con el escafoides y la tibia.

33

¿Quién tiene mayor congruencia articular la articulación del hombro o la de la cadera?

? la articulación del hombro pues tiene poca superficie de contacto para que los movimientos sean más amplios.

? ambas tienen la misma.

> la articulación de la cadera pues está completamente envuelta dentro de la capsula articular.

34

Nuestro ídolo del basket coge la pelota, se mete debajo de la canasta para hacer un mate pero el grandullón del otro equipo le hace un inmenso tapón con tan mala suerte que cae con el brazo desencajado del hombro. Hablando con propiedad se ha producido...

? un desgarro del hombro.

? una contusión con hematoma.

? un esguince de articulación mayor.

> una luxación de hombro.

35

Las cápsulas de las articulaciones están formadas por fuertes ligamentos que...

? mantienen la lubricación necesaria en toda articulación.

> que impiden aquellos movimientos antinaturales de la articulación.

? que conservan la temperatura adecuada de los cartílagos.

? que aseguran la fuerte unión de los dos huesos de la articulación.

36

La articulación de la rodilla tiene un líquido que lubrica la articulación y nutre el cartílago, nos referimos a...

> a la capsula sinovial.

? a los diferentes meniscos.

? a la cápsula fibrocartilaginosa.

? al disco interóseo.

37

Los ligamentos...

? son bandas fibrosas insensibles que sostienen dos huesos.

> tienen muchos receptores nerviosos que transmiten el movimiento y la posición de la articulación para las órdenes motoras de

los músculos.

? en general se puede extender como los músculos.

? pero se contráen junto a la contractura de los músculos adyacentes.

38

Cuando uno se da un golpe en la parte interna del codo con la descarga eléctrica que a veces se produce es que se ha dado un golpe en:

? el olécranon.

? la apófisis coronoides.

? en la tuberosidad cubital.

> en la epitroclea del humero.

39

¿Cómo es que el antebrazo no se puede extender más allá de la línea del humero?

? porque el cubito se opone al radio impidiendo la extensión.

? porque la fuerte resistencia del biceps frena la extensión.

> porque el olécranon hace de tope en la fosa oleocraniana.

? porque la cápsula del codo frena la extensión.

40

Todo el mundo sabe que tenemos 33 vértebras como años tuvo Jesús, pero en realidad:

? tenemos solo 24 vértebras entre todas.

> hay 26 niveles de articulación en el raquis.

? 33 vértebras más la articulación atlas-cráneo y coxis-sacro.

41

Todas las vértebras tienen un agujero vertebral donde...

? pasan los nervios que salen de la médula.

? se acomoda el disco intervertebral.

> pasa la médula espinal.

42

El hueso de la pelvis está formado por la unión de tres huesos primitivos...

> ilión, isquiión y pubis.

? sacro, iliaco y sínfisis púbica.

? cresta, espina y fosa iliaca.

43

Hay dos vértebras que se acercan en sus cuerpos a la línea media de gravedad del cuerpo, son:

? la D7 y la L5

> la L3 y el atlas.

? Axis y D12

? coxis y C7 que sobresalen.

44

Los discos intervertebrales de las lumbares son mucho más gruesos...

? para que los grandes músculos tengan espacio de inserción.

? porque los nervios requieren más espacio de movimiento.

> para soportar más presión y tener más movimiento.

45

Cuando palpamos la columna por detrás, la cordillera de vértebras que notamos son en verdad:

? las apófisis articulares de las vértebras.

? las apófisis transversas.

> apófisis espinosas.

? los pedículos vertebrales.

46

Cuando hacemos Paschimottanansana o cualquier flexión hacia delante, el núcleo del disco intervertebral...

? va en sintonía hacia delante.

? permanece fijo en la articulación.

> se desplaza hacia atrás como un amortiguador que frena y reparte la mayor presión establecida.

? rota sobre sí mismo.

47

Las apófisis articulares de las vértebras lumbares...

? permiten el deslizamiento de los cuerpos vertebrales.

? tienen la inclinación correcta para rotar el raquis.

> permiten movimientos amplios de flexión.

48

Las apófisis espinosas cortas y las transversas planas de las vértebras lumbares permiten con facilidad...

> los movimientos de extensión y de inclinación lateral.

? facilitan el movimiento de rotación pues

las superficies articulares hacen de tope.

? impiden los movimientos excesivos de flexión.

49

L4 y L5 son vértebras que tienen limitados...

> los movimientos laterales por los ligamentos iliolumbares.

? los movimientos de flexión por el freno que ofrece el psoas.

? los movimientos de extensión sobretodo por la presión del glúteo medio.

50

En cambio en la articulación D11-D12 encontramos...

> un gran movimiento de rotación.

? una limitación general de todos los movimientos.

? un movimiento bisagra parecico a C7-D1.

51

La parte baja de la columna cervical se caracteriza por...

> buena flexión y extensión, también rotación pero menos en inclinación lateral pues la arteria vertebral pasa por las

apófisis transversas.

? importante flexión, rotación y lateralización pero muy limitada la extensión.

? todos los movimientos son amplios por igual.

52

El atlas es un anillo óseo que se articula con el cráneo posibilitando movimientos suaves...

? al decir no-no con la cabeza.

> al decir si-si con la cabeza.

? al expresar duda o desconcierto.

? al acercar la oreja al hombro.

53

Las apófisis articulares de las cervicales hacen...

? que los movimientos sean de traslación delante-atrás.

? que los movimientos entre las vértebras queden libres para una mejor movilidad.

> que los movimientos sean acoplados.

54

El diente del axis, D2 se llama:

? apéndice xifoide.

> apófisis odontoides.

? cóndilo vertebral.

? occipitoaxoideo.

55

En las dorsales la orientación casi vertical de las apófisis articulares...

>permite una buena rotación.

? limita los movimientos de flexión y extensión peligrosos para los órganos vitales de la caja torácica.

56

Las apófisis espinosas de las dorsales impiden una superextensión gracias a...

> la inclinación tan oblicua hacia abajo que hacen entre sí de tope.

? gracias a un desvío lateral que favorece el movimiento típico de serpiente.

? a que las apófisis son cortas y redondeadas en su unión con las costillas.

57

Las vértebras D8, D9 y D10 que sostienen las costillas falsas tienen más movilidad

que las anteriores debido a que su unión es sobre un cartílago y no directamente sobre el esternón, porque...

? estas vértebras y costillas son el soporte de los músculos abdominales que necesitan amplitud de movimientos.

? se llaman falsas precisamente porque no tienen una función de soporte de la caja torácica y se mantienen libres.

> es importante que el diafragma tenga mayor espacio de movilidad.

58

En la articulación D12-L1 con gran movimiento de flexión-extensión tenemos que...

? el movimiento lateral no existe por protección del diafragma.

> el movimiento de rotación es casi nulo.

59

La C7 es una vértebra de transición y es característica por...

? un agujero oblicuo por donde pasa la arteria craneal.

? un cuerpo vertebral doble que las anteriores para soportar el peso de 5 ó 6 kilos de la cabeza.

> una gran apófisis espinosas que soportan

la inserción de grandes músculos.

60

Una de las funciones que no es propia de la columna es la de:

? servir de soporte a la musculatura posterior del cuerpo.

? articular los movimientos globales del cuerpo.

> amortiguar los impactos de las caídas

61

Las curvaturas de la columna...

> tienen una función de mayor resistencia y movilidad al raquis unas 10 veces más que si fuera rectilínea.

? van a tender a desaparecer con la evolución pues son residuos de nuestro proceso de hominización.

? son debidas a la inclinación insuficiente de la pelvis.

62

La columna tiene unas curvaturas primarias que son:

? las lumbares y cervicales que son las primeras que se manifiestan cuando el bebé levanta la cabeza y empieza a caminar.

? cervicales y sacra como punto y origen de la columna.

> las dorsales y la sacra que ya están en el feto.

63

Un dato importante es que cuando se produce una flexión lateral del raquis, automáticamente...

> los cuerpos vertebrales giran sobre si mismos hacia la convexidad de la curva.

? son las apófisis espinosas las que giran hacia la convexidad empujadas por los músculos sometidos a tensión.

64

Cuando el sacro recibe el peso de la columna vertebral...

? lo proyecta hacia abajo a través del coxis.

> lo distribuye a través de los ilíacos contraponiendo la presión a la recibida por las piernas.

? compensa el peso recibido a través del pubis con el apoyo de los abdominales.

65

¿Cómo distingue un arqueólogo si los restos humanos son de hombre de mujer?

? porque la pelvis del hombre es más ancha en los bordes ilíacos.

> porque la pelvis de la mujer es más ancha.

? porque el orificio obturador del hombre es claramente más profundo.

66

La función de la médula ósea en el interior de los huesos es de...

> renovar las células sanguíneas.

? una especie de sostén del propio hueso.

? sólo es activa en el crecimiento infantil mientras los huesos son flexibles.

Por Julián Peragón

Test anatomía: vértebra

26

¿Por qué los huesos de los ancianos son más quebradizos que los de los niños?

? porque cuando caen, caen de mala manera.

? porque los huesos de los niños tienen mayor elasticidad.

? porque los huesos de los pequeños están recubiertos de una gelatina que los protege mejor.

? a los huesos de los mayores les falta hidratación.

27

Los huesos tienen una membrana o "piel" que los recubre que se llama periostio, sin embargo en las superficies articulares del mismo nos encontramos con:

? con la estructura profunda del hueso que se articula directamente con la otra articulación.

? con la parte esponjosa del hueso.

? con las dos epífisis de unión.

? con un cartílago que favorece el deslizamiento entre dos superficies articulares.

28

Los cartílagos se lesionan cuando la presión a la que son sometidos es excesiva, o bien por fricciones fuertes, etc, produciendo dolor. Nos estamos refiriendo a:

? la artrosis típica de las articulaciones.

? rigidez articular y muscular.

? a una clara osteoporosis.

? una deformidad vasomotora.

29

¿Por qué el radio es un hueso largo que está curvado?

? para ajustar el eje del humero con el eje de la muñeca.

? para que el antebrazo tenga más resistencia.

? para no chocar con el cúbito en el movimiento de pronación.

30

Está claro que la apófisis coracoides es:

? la punta de flecha del esternón.

? una protuberancia ósea en forma de dedo doblado en la parte superior del omóplato.

? las apófisis laterales del atlas.

? el asentamiento de la articulación sacroilíaca.

31

La rótula sirve para...

? nada pues es un atavismo congénito.

? proteger el tendón del cuádriceps.

? proteger de golpes la cápsula sinovial.

? para la inserción de los ligamentos de la rodilla.

32

¿Qué relación tiene el astrágalo y el calcáneo?

? el calcáneo se articula por encima del astrágalo.

? el calcáneo es el talón que soporta el peso debajo del astrágalo.

? el astrágalo sólo se articula con el escafoides y la tibia.

33

¿Quién tiene mayor congruencia articular la articulación del hombro o la de la cadera?

? la articulación del hombro pues tiene poca superficie de contacto para que los movimientos sean más amplios.

? ambas tienen la misma.

? la articulación de la cadera pues está completamente envuelta dentro de la capsula articular.

34

Nuestro ídolo del basket coge la pelota, se mete debajo de la canasta para hacer un mate pero el grandullón del otro equipo le hace un inmenso tapón con tan mala suerte que cae con el brazo desencajado del hombro. Hablando con propiedad se ha producido...

? un desgarro del hombro.

? una contusión con hematoma.

? un esguince de articulación mayor.

? una luxación de hombro.

35

Las cápsulas de las articulaciones están formadas por fuertes ligamentos que...

? mantienen la lubricación necesaria en toda articulación.

? que impiden aquellos movimientos antinaturales de la articulación.

? que conservan la temperatura adecuada de los cartílagos.

? que aseguran la fuerte unión de los dos huesos de la articulación.

36

La articulación de la rodilla tiene un líquido que lubrica la articulación y nutre

el cartílago, nos referimos a...

? a la capsula sinovial.

? a los diferentes meniscos.

? a la cápsula fibrocartilaginosa.

? al disco interóseo.

37

Los ligamentos...

? son bandas fibrosas insensibles que sostienen dos huesos.

? tienen muchos receptores nerviosos que transmiten el movimiento y la posición de la articulación para las órdenes motoras de los músculos.

? en general se puede extender como los músculos.

? pero se contraen junto a la contractura de los músculos adyacentes.

38

Cuando uno se da un golpe en la parte interna del codo con la descarga eléctrica que a veces se produce es que se ha dado un golpe en:

? el olécranon.

? la apófisis coronoides.

? en la tuberosidad cubital.

? en la epitróclea del humero.

39

¿Cómo es que el antebrazo no se puede extender más allá de la línea del humero?

? porque el cubito se opone al radio impidiendo la extensión.

? porque la fuerte resistencia del biceps frena la extensión.

? porque el olécranon hace de tope en la fosa oleocraniana.

? porque la cápsula del codo frena la extensión.

40

Todo el mundo sabe que tenemos 33 vértebras como años tuvo Jesús, pero en realidad:

? tenemos solo 24 vértebras entre todas.

? hay 26 niveles de articulación en el raquis.

? 33 vértebras más la articulación atlas-cráneo y coxis-sacro.

41

Todas las vértebras tienen un agujero vertebral donde...

? pasan los nervios que salen de la médula.

? se acomoda el disco intervertebral.

? pasa la médula espinal.

42

El hueso de la pelvis está formado por la unión de tres huesos primitivos...

? ilión, isquión y pubis.

? sacro, iliaco y sínfisis púbica.

? cresta, espina y fosa iliaca.

43

Hay dos vértebras que se acercan en sus cuerpos a la línea media de gravedad del cuerpo, son:

? la D7 y la L5

? la L3 y el atlas.

? Axis y D12

? coxis y C7 que sobresalen.

44

Los discos intervertebrales de las lumbares son mucho más gruesos...

? para que los grandes músculos tengan espacio de inserción.

? porque los nervios requieren más espacio

de movimiento.

? para soportar más presión y tener más movimiento.

45

Cuando palpamos la columna por detrás, la cordillera de vértebras que notamos son en verdad:

? las apófisis articulares de las vértebras.

? las apófisis transversas.

? apófisis espinosas.

? los pedículos vertebrales.

46

Cuando hacemos Paschimottanansana o cualquier flexión hacia delante, el núcleo del disco intervertebral...

? va en sintonía hacia delante.

? permanece fijo en la articulación.

? se desplaza hacia atrás como un amortiguador que frena y reparte la mayor presión establecida.

? titubea, rota sobre sí mismo.

47

Las apófisis articulares de las vértebras

lumbares...

? permiten el deslizamiento de los cuerpos vertebrales.

? tienen la inclinación correcta para rotar el raquis.

? permiten movimientos amplios de flexión.

48

Las apófisis espinosas cortas y las transversas planas de las vértebras lumbares permiten con facilidad...

? los movimientos de extensión y de inclinación lateral.

? facilitan el movimiento de rotación pues las superficies articulares hacen de tope.

? impiden los movimientos excesivos de flexión.

49

L4 y L5 son vértebras que tienen limitados...

? los movimientos laterales por los ligamentos iliolumbares.

? los movimientos de flexión por el freno que ofrece el psoas.

? los movimientos de extensión sobretodo por la presión del glúteo medio.

50

En cambio en la articulación D11-D12 encontramos...

? un gran movimiento de rotación.

? una limitación general de todos los movimientos.

? un movimiento bisagra parecido a C7-D1.

51

La parte baja de la columna cervical se caracteriza por...

? buena flexión y extensión, también rotación pero menos en inclinación lateral pues la arteria vertebral pasa por las apófisis transversas.

? importante flexión, rotación y lateralización pero muy limitada la extensión.

? todos los movimientos son amplios por igual.

52

El atlas es un anillo óseo que se articula con el cráneo posibilitando movimientos suaves...

? al decir no-no con la cabeza.

? al decir si-si con la cabeza.

? al expresar duda o desconcierto.

? al acercar la oreja al hombro.

53

Las apófisis articulares de las cervicales hacen...

? que los movimientos sean de traslación delante-atrás.

? que los movimientos entre las vértebras queden libres para una mejor movilidad.

? que los movimientos sean acoplados.

54

El diente del axis, D2 se llama:

? apéndice xifoide.

? apófisis odontoides.

? cóndilo vertebral.

? occipitoaxoideo.

55

En las dorsales la orientación casi vertical de las apófisis articulares...

? permite una buena rotación.

? limita los movimientos de flexión y extensión peligrosos para los órganos vitales de la caja torácica.

56

Las apófisis espinosas de las dorsales impiden una superextensión gracias a...

? la inclinación tan oblicua hacia abajo que hacen entre sí de tope.

? gracias a un desvío lateral que favorece el movimiento típico de serpiente.

? a que las apófisis son cortas y redondeadas en su unión con las costillas.

57

Las vértebras D8, D9 y D10 que sostienen las costillas falsas tienen más movilidad que las anteriores debido a que su unión es sobre un cartílago y no directamente sobre el esternón, porque...

? estas vértebras y costillas son el soporte de los músculos abdominales que necesitan amplitud de movimientos.

? se llaman falsas precisamente porque no tienen una función de soporte de la caja torácica y se mantienen libres.

? es importante que el diafragma tenga mayor espacio de movilidad.

58

En la articulación D12-L1 con gran movimiento de flexión-extensión tenemos

que...

? el movimiento lateral no existe por protección del diafragma.

? el movimiento de rotación es casi nulo.

59

La C7 es una vértebra de transición y es característica por...

? un agujero oblicuo por donde pasa la arteria craneal.

? un cuerpo vertebral doble que las anteriores para soportar el peso de 5 ó 6 kilos de la cabeza.

? una gran apófisis espinosas que soportan la inserción de grandes músculos.

60

Una de las funciones que no es propia de la columna es la de:

> servir de soporte a la musculatura posterior del cuerpo.

> articular los movimientos globales del cuerpo.

> amortiguar los impactos de las caídas

61

Las curvaturas de la columna...

? tienen una función de mayor resistencia y movilidad al raquis unas 10 veces más que si fuera rectilínea..

? van a tender a desaparecer con la evolución pues son residuos de nuestro proceso de hominización.

? son debidas a la inclinación insuficiente de la pelvis.

62

La columna tiene unas curvaturas primarias que son:

? las lumbares y cervicales que son las primeras que se manifiestan cuando el bebé levanta la cabeza y empieza a caminar.

? cervicales y sacra como punto y origen de la columna.

? las dorsales y la sacra que ya están en el feto.

63

Un dato importante es que cuando se produce una flexión lateral del raquis, automáticamente..

? los cuerpos vertebrales giran sobre si mismos hacia la convexidad de la curva.

? son las apófisis espinosas las que giran hacia la convexidad empujadas por los músculos sometidos a tensión.

64

Cuando el sacro recibe el peso de la columna vertebral...

? lo proyecta hacia abajo a través del coxis.

? lo distribuye a través de los ilíacos contraponiendo la presión a la recibida por las piernas.

? compensa el peso recibido a través del pubis con el apoyo de los abdominales.

65

¿Cómo distingue un arqueólogo si los restos humanos son de hombre de mujer?

? porque la pelvis del hombre es más ancha en los bordes ilíacos.

? porque la pelvis de la mujer es más ancha.

? porque el orificio obturador del hombre es claramente más profundo.

? porque la mujer tiene una costilla menos.

66

La función de la médula ósea en el interior de los huesos es de...

? renovar las células sanguíneas.

? una especie de sotén del propio hueso.

? sólo es activa en el crecimiento infantil mientras los huesos son flexibles.

Por Julián Peragón

Test anatomía: movimientos (R)

RESPUESTA CORRECTA (>)

1

- Si alguien me partiera en dos sagitalmente es que...

? dividiría parte superior e inferior del cuerpo.

> me partiría el ombligo en dos de arriba a abajo.

2

- En cambio si estoy flexionando la cadera es que estoy...

? dando una coz hacia atrás.

? abriendo la pierna hacia el lado.

? llevando las crestas iliacas hacia atrás.

> subiendo la rodilla hacia arriba.

3

• Todo movimiento que se dirige hacia la línea media del cuerpo se llama...

? antepulsión.

? flexión central.

> adducción.

? extensión.

4

• Uno de los siguientes movimientos no es propio del hombro:

? elevación y descenso.

? abducción y aducción.

? campaneó interno y externo.

> flexión y extensión.

5

• Cuando en una carrera de relevos el corredor le da el testigo al compañero/a, éste para recogerlo hace un movimiento de rotación interna, aducción y retropulsión del brazo con la ayuda del:

? subescapular y largo del cuello.

? trapecio y pectoral mayor.

> dorsal ancho y redondo mayor.

6

• A la supinación del brazo le corresponde...

> un movimiento de rotación externa del hombro.

? rotación interna del mismo.

? elevación del hombro.

7

• La posición de los brazos que permite un máximo descanso a los ligamentos de la articulación escapulohumeral es:

? tumbados con los brazos hacia atrás.

? en posición de relax, savasana.

> como sentado en un sillón con los brazos a los lados.

? con las manos cogidas en la espalda.

8

• Cuando inspiramos fuertemente...

> se acentúan las curvaturas lumbar y cervical.

? se alisan esas mismas curvaturas.

? se acentúa la curvatura dorsal.

? la pelvis bascula en retroversión.

9

- En cambio cuando tiramos los brazos hacia atrás más allá de las nalgas, el hombro está haciendo...

? una abducción del hombro.

? una antepulsión.

? un campanilleo.

> una retropulsión.

10

- Las bailarinas cuando hacen el lago del cisne de puntillas están haciendo...

? una flexión dorsal del tobillo.

> una flexión plantar.

? una extensión del empeine.

11

- Si saco la mitad del torso en la orilla del mar es que el agua está dividiendo mi cuerpo en...

? en un plano frontal.

> un plano transversal.

? en un primer plano.

12

- Cuando quiero incorporarme desde la posición supina, ¿qué músculo más superficial se pone en acción flexionando el tronco?.

? los dos oblicuos abdominales a la vez.

> el recto anterior del abdomen.

? el elevador del ano.

? el transverso abdominal.

13

- ¿Por qué la antepulsión de los brazos facilita la inspiración?

? porque el campanilleo de los omóplatos arrastra las costillas en inspiración.

? porque los brazos en cruz favorecen la inspiración.

> porque este movimiento facilita la extensión vertebral y la apertura torácica.

14

- Cuando nos rascamos el culito, el movimiento que hacemos es...

? una abducción con el brazo.

> una aducción con inclinación lateral.

? una retropulsión.

? una rotación interna del hombro.

15

• En cambio cuando me rasco las dorsales con el brazo izquierdo, ¿qué le pasa a ese mismo hombro?.

? que se eleva hacia la oreja.

? que acompaña al brazo en rotación externa.

> que hace una rotación interna, hacia delante.

16

•La flexión de la cadera es más fácil con la pierna doblada que extendida porque...

? por la tirantez de la fascia lata.

> por el acortamiento de los isquiotibiales.

? por la falta de tono en los abdominales que no pueden con todo el peso de la pierna.

17

• La extensión de cadera es más fácil con

la pierna extendida porque...

? porque la rodilla doblada bloquea en parte la articulación de la cadera para darle mayor estabilidad.

? porque con la pierna doblada se agarrotan isquiotibiales y glúteos.

> por el acortamiento de los cuádriceps.

18

- Más allá de lo muscular la abducción de la cadera tiene un límite, no más de 40° , ya que...

? porque el ligamento de Bertín se contrae cuanto mayor es la abducción.

> el trocanter choca contra el techo del cotilo.

? a menos que haya una rotación externa de la pierna que permita mayor abducción.

19

- Cuando Charlot caminaba lo hacía con...

? un movimiento de rotación interna de la cadera.

> una rotación externa de la cadera.

20

- Para estar sentado entre las rodillas es

necesario..

? poder hacer una rotación interna de rodilla y externa de cadera.

? las dos son rotaciones internas, salvo el tobillo.

> una buena rotación interna de cadera y externa de rodilla.

21

• Cuando hacemos el loto o medio loto en meditación, la cadera hace una rotación:

> externa.

? interna.

? ninguna, sólo rota la rodilla y pie.

22

• Cuando tiramos el culo hacia atrás es que estamos haciendo..

? una retroversión de la pelvis.

> una anteversión..

? una basculación de la cadera.

23

• Hay dos movimientos de cadera que distienden el ligamento de Bertín.

> la flexión y la rotación interna.

? la extensión y la rotación externa.

? la extensión y la abducción.

? la flexión y la aducción.

24

• En la nutación, pequeño movimiento de la articulación sacroilíaca...

> las alas ilíacas se juntan mientras los isquiones se separan.

? ambos alas e isquiones se alejan de la línea media.

? alas se alejan e isquiones se juntan.

25

• Cuando un mendigo pide limosna está haciendo con el brazo un movimiento de...

? pronación.

> supinación.

? rotación interna.

Por Julián Peragón

Test de anatomía: movimientos

1

- Si alguien me partiera en dos sagitalmente es que...

? dividiría parte superior e inferior del cuerpo.

? me partiría el ombligo en dos de arriba a abajo.

2

- En cambio si estoy flexionando la cadera es que estoy...

? dando una cox hacia atrás.

? abriendo la pierna hacia el lado.

? llevando las crestas iliacas hacia atrás.

? subiendo la rodilla hacia arriba.

3

- Todo movimiento que se dirige hacia la línea media del cuerpo se llama...

? antepulsión.

? flexión central.

? adducción.

? extensión.

4

• Uno de los siguientes movimientos no es propio del hombro:

? elevación y descenso.

? abducción y aducción.

? campaneo interno y externo.

? flexión y extensión.

5

• Cuando en una carrera de relevos el corredor le da el testigo al compañero/a, éste para recogerlo hace un movimiento de rotación interna, aducción y retropulsión del brazo con la ayuda del:

? subescapular y largo del cuello.

? trapecio y pectoral mayor.

? dorsal ancho y redondo mayor.

6

• A la supinación le corresponde...

? un movimiento de rotación externa del hombro.

? rotación interna del mismo.

? elevación del hombro.

7

- La posición de los brazos que permite un máximo descanso a los ligamentos de la articulación escapulohumeral es:

? tumbados con los brazos hacia atrás.

? en posición de relax, savasana.

? como sentado en un sillón con los brazos a los lados.

? con las manos cogidas en la espalda.

8

- Cuando inspiramos fuertemente...

? se acentúan las curvaturas lumbar y cervical.

? se alisan esas mismas curvaturas.

? se acentúa la curvatura dorsal.

? la pelvis bascula en anteversión.

9

- En cambio cuando tiramos los brazos hacia atrás más allá de las nalgas, el hombro está haciendo...

? una abducción del hombro.

? una antepulsión.

? un campanilleo.

? una retropulsión.

10

• Las bailarinas cuando hacen el lago del cisne de puntillas están haciendo...

? una flexión dorsal del tobillo.

? una flexión plantar.

? una extensión del empeine.

11

• Si saco la mitad del torso en la orilla del mar es que el agua está dividiendo mi cuerpo en...

? en un plano frontal.

? un plano transversal.

? en un primer plano.

12

• Cuando quiero incorporarme desde la posición supina, ¿qué músculo más superficial se pone en acción flexionando el tronco?.

? los dos oblicuos a la vez.

? el recto mayor.

? el elevador del ano.

? el transverso.

13

- ¿Por qué la antepulsión de los brazos facilita la inspiración?

? porque el campanilleo de los omóplatos arrastra las costillas en inspiración.

? porque los brazos en cruz favorecen la inspiración.

? porque este movimiento facilita la extensión vertebral y la apertura torácica.

14

- Cuando nos rascamos el culito el movimiento que hacemos es...

? una abducción con el brazo.

? una aducción con inclinación lateral.

? una retropulsión.

? una rotación interna del hombro.

15

- En cambio cuando me rasco las dorsales con el brazo izquierdo, ¿qué le pasa a ese mismo hombro?.

? que se eleva hacia la oreja.

? que acompaña al brazo en rotación externa.

? que hace una rotación interna, hacia delante.

16

• La flexión de la cadera es más fácil con la pierna doblada que extendida porque...

? por la tirantez de la fascia lata.

? por el acortamiento de los isquiotibiales.

? por la falta de tono en los abdominales que no pueden con todo el peso de la pierna.

17

• La extensión de cadera es más fácil con la pierna extendida porque...

? porque la rodilla doblada bloquea en parte la articulación de la cadera para darle mayor estabilidad.

? porque con la pierna doblada se agarrotan isquiotibiales y glúteos.

? por el acortamiento de los cuádriceps.

18

• Más allá de lo muscular la abducción de la cadera tiene un límite, no más de 40º,

ya que...

? porque el ligamento de Bertín se contrae cuanto mayor es la abducción.

? el trocánter choca contra el techo del cótilo.

? a menos que haya una rotación externa de la pierna que permita mayor abducción.

19

- Cuando Charlot caminaba lo hacía con...

? un movimiento de rotación interna de la cadera.

? una rotación externa de la cadera.

20

- Para estar sentado entre las rodillas es necesario...

? poder hacer una rotación interna de rodilla y externa de cadera.

? las dos son rotaciones internas, salvo el tobillo.

? una buena rotación interna de cadera y externa de rodilla.

21

- Cuando hacemos el loto o medio loto en meditación, la cadera hace una rotación:

? externa.

? interna.

? ninguna, sólo rota la rodilla y pie.

22

- Cuando tiramos el culo hacia atrás es que estamos haciendo...

? una retroversión de la pelvis.

? una anteversión..

? una basculación de la cadera.

23

- Hay dos movimientos de cadera que distienden el ligamento de Bertín.

? la flexión y la rotación interna.

? la extensión y la rotación externa.

? la extensión y la abducción.

? la flexión y la aducción.

24

- En la nutación, pequeño movimiento de la articulación sacroilíaca...

? las alas ilíacas se juntan mientras los isquiones se separan.

? ambos alas e isquiones se alejan de la

línea media.

? alas se alejan e isquiones se juntan.

25

- Cuando un mendigo pide limosna está haciendo con el brazo un movimiento de...

? pronación.

? supinación.

? rotación interna.

Por Julián Peragón

Musculatura del tronco

EL TRONCO Y EL CUELLO

El tronco y el cuello forman la parte media del cuerpo junto con la cabeza, a la que están unidas las cinturas pélvica y escapular, de donde parten los miembros.

Tienen una particular estructura ósea : la columna vertebral, que cumple una doble función:

-La de movilizar el tronco de una manera curva por la suma de sus articulaciones.

-Y la de proteger la prolongación del sistema nervioso, la médula espinal . Y administrar la ramificación nerviosa en todos los niveles : Cervical, dorsal , lumbar y sacro.

LA MOVILIDAD DE LA COLUMNA POR ZONAS.

La columna no tiene la misma movilidad en los distintos niveles. Existen zonas más móviles que corren el riesgo de ser supe solicitadas en la flexibilización y siempre en las mismas direcciones :

Son las zonas bisagra que delimitan el paso de un tipo de vértebra a otro.

+ bisagra C1- occipucio = 1ª bisagra vertebral , (cabeza – atlas). Tiene movilidad en flexión – extensión.

+ bisagra C1 – C2 – (ATLAS – AXIS)=Hiper móvil en rotación .

+bisagra cérico – dorsal (C 7- D1)=Hiper móvil en flexión .Es el paso de una zona poco móvil (dorsal) a una hiper móvil (cervical).

+bisagra dorso – lumbar =Hiper móvil en flexión . Aquí la espalda comienza a curvarse hacia delante .En inclinación lateral y en rotación en el nivel D11 – D12 . Es la primera bisagra rotatoria desde la parte baja de la columna . En este nivel el disco corre el riesgo de ser supersolicitado por rotaciones forzadas o rápidas .

+bisagra sacro – lumbar =Hiper móvil en extensión . Hay tendencia a forzarla en los

arqueamientos .

– Entre las zonas bisagras las distintas regiones tienen sus particulares características de movilidad:

> Región cervical -Es hipermóvil en todos los planos .La limitación de movimiento o rigidez de esta zona es más probable que sea de origen muscular que de origen articular .

>Región dorsal -Facilita la flexión hacia delante , limitada en su parte alta por las costillas que impiden la amplitud de movimientos .

> Región lumbar -Propicia la extensión .

Conclusión:

Al realizar ciertos movimientos comprobaremos que su amplitud no esté forzando zonas de hipermovilidad .Ejemp:

– En una flexión acentuada de cuello en relación al tronco se solicitará la bisagra cervico – dorsal .

Deberemos limitar activamente la flexión en este nivel con una contracción local de los músculos extensores y distribuiremos el movimiento hacia otros niveles de la columna .

-En una rotación de la columna , convendrá frenar activamente la rotación en la región dorsal

baja (D11 – D12) con una contracción local de los músculos rotadores opuestos .

FLEXIONES DE LA COLUMNA HACIA DELANTE

Consecuencias:

Observando los movimientos en flexión hacia delante , a la altura de las lumbares y vista de perfil :

El disco queda pellizcado en su parte anterior y estirado en su parte posterior .

Los ligamentos situados en la parte posterior , detrás del disco , son puestos en tensión. El primero en tensionarse es el ligamento supraespinoso , despues los interespinosos y los interapofisiácicos .

Los encorvamientos si son de gran amplitud y duración excesiva , no son suficientemente frenados por estos ligamentos ; por lo tanto hace falta un trabajo muscular de la parte convexa del movimiento .

Este trabajo muy a menudo está desprogramado y como resultado da un cansancio ligamentoso , traducido en un dolor crónico en forma de contractura muscular : la lumbalgia (dolor de espalda difuso y constante).

Con el paso del tiempo los ligamentos quedan distendidos , dejando de asegurar una sujeción adecuada , y dejando de informar a tiempo cuando se ponen en tensión.

Con este frágil panorama puede haber un movimiento brusco de flexión hacia delante o el transporte de un sobrepeso .En esta situación existe la posibilidad de que se estire el ligamento común posterior (L .V.C.P.).Este está situado en el canal

raquídeo delante de la médula espinal .

El mínimo edema a causa de su estiramiento (esguince) , repercutirá con dolor intenso inmediato : es el lumbago .Esta situación es más grave , el edema también puede producir un aplastamiento de las raíces nerviosas a su salida del Agujero de Conjunción .

La compresión nerviosa más frecuente es la del nervio ciático que sale ramificado desde L4 -L5 ,L5 -S1 , y de los tres primeros agujeros sacros , formando un solo tronco más abajo .

Puede haber filtraciones de parte del núcleo fuera del disco , en el canal raquídeo o en el agujero de conjunción : es la hernia discal .

Vemos que estas lesiones son más frecuentes cuando existe una carga , tracción y rapidez de movimientos . Y así el riesgo que existe si se efectúan flexiones repetidas con el objeto de flexibilizar la columna lumbar por detrás , cuando en realidad debilitan esta zona .

FLEXIBILIDAD DE LA COLUMNA

La flexibilidad en el niño suele ser grande . En el adulto , los dolores de espalda no aparecen en situaciones de rigidez , sino en las de movilidad mal administrada .

Es útil mantener la movilidad de la columna, pero sin excesos , pues se suele buscar una máxima amplitud de movimiento que pone la columna en una situación en la que el peso cae muy lejos de el punto de apoyo ; así el lugar de flexión vertebral ve multiplicada su carga, viendose

afectados el disco y los ligamentos .

Por todo esto lo ideal será realizar movimientos de flexibilización en encorvamiento o en rotaciones en situación de descarga.

– La columna puede flexibilizarse longitudinalmente desde el occipucio hasta el sacro , en situación de alineación y descarga , descomprimiendo así los discos intervertebrales y retornando los núcleos al centro del disco .(es lo contrario a lo que se produce cuando aplicamos una carga).

– Un ejercicio de flexibilización de columna no es un ejercicio anodino , y menos aún para un principiante o alguien con poca elasticidad, debido a la proximidad de la médula espinal.

Es igualmente importante desarrollar la fuerza muscular que sostiene el tronco (la musculatura profunda) y coordinar su acción para que repartan bien las cargas sobre los discos intervertebrales.

MUSCULOS DEL TRONCO

Tenemos que distinguir dos tipos diferentes de musculatura :

Músculos profundos .- Están formados por fibras tónicas en contracción permanente , con numerosos haces pequeños que van de vértebra a vértebra o de una vértebra a las dos o tres más cercanas , o de las vértebras a las costillas . Son profundos y se encuentran cerca de los huesos .

Son capaces de actuar de forma muy precisa

de vértebra a vértebra colocando o sosteniendo las vértebras , unas sobre otras , de un nivel a otro . Tienen poca potencia al estar cerca de las palancas óseas y tener poco volumen .

Por todo esto no están hechos para movimientos de gran amplitud , sino más bien para una acción constante de mantenimiento y de “recuperación “ del apilamiento vertebral .

La musculatura profunda nos permite estar erguidos en la vertical y mantenernos en ella , incluso si desplazamos un poco el centro de gravedad del cuerpo , (levantar un brazo , inclinar la cabeza , etc...)

La sensación que tenemos al utilizar esta musculatura es de muy poca contracción cerca de los huesos . Esta sensación la haremos servir en trabajos de alineamiento vertical .

Músculos superficiales .- Están formados por fibra blanca , fásica , de contracción potente e intermitente , se cansan con facilidad . Están situados , casi siempre , bajo la piel . Son macizos , largos o anchos , se encuentran lejos de los huesos , por tanto tienen un gran brazo de palanca de gran potencia . No están hechos para acciones de precisión , sino a medida para movimientos de fuerza o de gran amplitud de duración limitada (inclinarse hacia delante , arquearse hacia atrás , etc ...) .

_Es importante distinguir estos dos funcionamientos , porque gran cantidad de personas , cada vez más jóvenes , sufren dolor de espalda . La musculatura profunda , en general , está “desprogramada “ . Existe la creencia de que erguirse en la vertical

supone una idea de esfuerzo , de enderezamiento . Con esta idea se hace uso de los músculos superficiales , los cuales no están hechos para realizar un trabajo permanente . Entonces el “enderezamiento “ no puede ser mantenido durante mucho tiempo , y la espalda se hunde rápidamente , al cesar un trabajo tan costoso de mantenimiento .

La musculatura superficial es , a menudo , centro de contracturas , de dolores difusos , y se buscará una distensión en un sillón blando , un asiento con respaldo , o la espalda hundida sobre sí misma . Estas posturas , si bien descansan la musculatura , sobrecargan los discos : es por esto que una disfunción de los músculos del tronco es a menudo la causa de patologías discales .

PRINCIPALES MUSCULOS PROFUNDOS DE LA COLUMNA

Músculos anteriores : Sostienen los arqueamientos o lordosis de la columna .

El largo del cuello . La acción de este músculo permite mantener la lordosis cervical , o disminuirla para enderezar el cuello . Está situado delante de las vértebras cervicales , formado por tres haces musculares que van desde los cuerpos vertebrales hasta las apófisis transversas : Haz longitudinal , haz oblicuo superior,

Y haz oblicuo inferior .

El psoas ._ Estos músculos están fijados a lo largo de toda la columna lumbar e incluso en la duodécima dorsal , en las

caras laterales de los cuerpos vertebrales y en las apófisis transversas . Descienden , atravesando la pelvis para terminar justo sobre el fémur . A nivel lumbar , los psoas , al fijar sus fibras de vértebra a vértebra , arrastran la columna lumbar en deslordosis . Su propia tensión debe bastar para mantener hacia delante el arqueamiento lumbar .

Músculos posteriores : Músculos que van de vértebra a vértebra .-

El transverso – espinoso .- Son haces pequeños que van de una espinosa a las transversas de las tres vértebras que siguen por debajo . Esto se repite en toda la columna , formando una especie de espiga invertida . Actúa en el autoalargamiento de la columna . Junto con el psoas y el largo del cuello mantienen un alineamiento armonioso de las vértebras y de los discos intervertebrales al erguirse la columna vertebral

Los suboccipitales .- Están situados en la zona cervical alta y realizan una extensión de cráneo sobre atlas y axis . Estos músculos están formados por cuatro pares de haces :

El recto posterior menor .- Va del tubérculo posterior del atlas a la curva inferior del occipital .

El recto posterior mayor .- Sale de la espinosa del axis y termina por fuera del recto menor .

Oblicuo menor del cuello .- Parte de la apófisis transversa del atlas y termina por fuera del recto mayor .

Oblicuo mayor del cuello .- Va de la espinosa del axis a la transversa del atlas . Este último músculo , como los anteriores , actúa en la extensión . Pero si se contrae de un solo lado realiza la inclinación lateral y la rotación de ese mismo lado .

El transverso del cuello .- Este músculo atraviesa la parte trasera de la zona de articulación cervico-dorsal , su función es enderezarla . Va de las apófisis transversas de las dorsales superiores a las transversas de las cervicales inferiores . Si se contrae de un solo lado inclina lateralmente la cabeza .

El epiespinoso .- Este músculo es extensor de la región dorsal . Va desde las apófisis espinosas de D.1 a d.10 hasta las apófisis espinosas de D.11 a L.2 .

Ahora veremos los músculos profundos que van de las vértebras a las costillas .
Nacen de una misma masa : la masa común , que se une al sacro y a la parte trasera de las crestas ilíacas por medio de una aponeurosis :

El dorsal largo .- Nace en la masa común y termina en las apófisis transversas de las vértebras dorsales y en la cara posterior de todas las costillas. Es el más interno y ocupa el canal formado entre las vértebras y las costillas .

El sacrolumbar .- Desde la masa común va enlazándose a las costillas hasta llegar a las cervicales , que lo hace a las apófisis transversas de las 4 últimas cervicales . Es el más externo . Es un músculo que completa la extensión de la espalda , y si se contrae de un solo lado realiza una

inclinación lateral y rotación .

– Para el mantenimiento de la columna cervical habrá que trabajar tres importantes músculos de forma específica : El transverso del cuello para enderezar el cuello sobre el tronco , el largo del cuello para enderezar el cuello sobre sí mismo , y los suboccipitales para mantener la fluidez de movimiento de la cabeza .

Este trabajo es clave para el equilibrio de la columna cervical que debe estar fuerte en su parte baja y muy libre de movimientos en la parte superior

MUSCULOS SUPERFICIALES

Los músculos superficiales están situados bajo la piel y realizan grandes movimientos de corta duración .

Dorsal ancho .- Este gran músculo nace en las apófisis espinosas de las vértebras D7 a L 5 , en la cresta sacra , en la cresta ilíaca y en las cuatro últimas costillas . Sus fibras se agrupan retorciéndose antes de insertarse en la parte anterosuperior del brazo . Es un extensor de la columna dorso-lumbar que sirve de enlace entre las dos cinturas , escapular , y pélvica , es un sustentador del tronco .

Trapezio .- Recubre los músculos posteriores del cuello y entre los omóplatos . Nace en la base del occipital y en las apófisis espinosas de las vértebras cervicales y dorsales hasta D10 . Termina formando tres haces : El haz superior que acaba en el borde posterior de la clavícula

y en el acromion .

El haz medio , que acaba en la espina del omóplato y el haz inferior lo hace en la cara interna de la espina del omóplato .

El trapecio , actuando desde los dos lados a la vez y en conjunto realiza la extensión de la columna cervico-dorsal . Y si actúa de un solo lado , el haz superior lleva la cabeza y el cuello en extensión , inclinación lateral hacia el lado de la contracción y rotación hacia el lado opuesto . Es bastante frecuente que el trapecio sea utilizado en exceso cuando el miembro superior está en suspensión . El haz que ha de realizar este trabajo es el trapecio medio que actúa en sinergia con el serrato mayor para estabilizar el omóplato y no el haz superior.

Recto mayor abdominal .- Se sitúa delante de la aponeurosis abdominal . Nace en las costillas 5,6 y 7 y en el apéndice xifoides del esternón y termina en el pubis . Realiza la flexión del tronco hacia delante .

Esterno-cleido-mastoideo .- Este músculo une el cráneo con la clavícula y el esternón . Actuando en los dos lados realiza la extensión de la cabeza , acentuando la lordosis cervical . Si lo hace de un solo lado , se lleva la cabeza en rotación hacia el lado opuesto a la contracción y en inclinación lateral hacia el lado de la contracción y extensión . También puede actuar como flexor , si el cuello está deslordosado .

Anatomía del hueso

Los huesos se presentan en tres formas principales: huesos largos, huesos cortos y huesos planos. En la superficie de los huesos existen irregularidades, como salientes, entrantes y superficies ásperas.

Las eminencias y los salientes adoptan formas variables:

Articulares: regulares, como la cabeza del húmero, los cóndilos del fémur.

Extra articulares: muy variables, irregulares y rugosas, generalmente destinadas a inserciones musculares o ligamentosas. Su desarrollo varía según la potencia que ejerce el músculo que se inserta en ellas. Se les denomina relieves, protuberancias, tuberosidad, espinas, crestas, procesos, etc..

Los huesos pueden presentar cavidades que se dividen en:

Cavidades articulares: son depresiones esferoidales, elipsoidales o cupuliformes que encajan en un saliente del hueso

articular, como las cavidades cotiloideas, glenoideas, platillos tibiales, etc..

Cavidades no articulares: de forma variable ; se distinguen:

Cavidades de inserción: en ellas se fijan determinados músculos.

Cavidades de recepción: por ellas pasan tendones, arterias, venas y nervios. Se presentan en forma de surcos, canales, incisuras conductos y orificios.

Configuración interna de los huesos

En el hueso del adulto, al corte se reconocen dos porciones: el hueso compacto y el hueso esponjoso.

El hueso o tejido compacto forma una capa periférica y continua.

El tejido esponjoso está constituido por una serie de laminillas o trabéculas que delimitan areolas comunicantes entre sí, las que albergan la médula ósea. El tejido compacto le forma al esponjoso un estuche de contención. Las trabéculas del tejido esponjoso tienen una orientación que permite al hueso una mayor resistencia a las presiones o a las tracciones que debe soportar utilizando el mínimo de material.

La médula ósea

Se encuentra en el canal medular de los huesos largos y en las cavidades del tejido esponjoso. La médula posee una marcada actividad: participa en la renovación de

las células de la sangre y, al parecer, no interviene en la vida del hueso normal. Es así como la médula constituye un tejido por sí misma y puede considerársela un órgano aparte. El hueso seco carece de médula ósea.

Periostio

Es una membrana fibroelástica que rodea la superficie exterior de los huesos, con exclusión de las partes revestidas por cartílago articular y los lugares donde se insertan los tendones y ligamentos. Ricamente vascularizado e inervado participa en forma activa en el crecimiento del hueso y en su vascularización.

La circulación sanguínea de los huesos es abundante, Ello explica que en una fractura la sangre proceda de la cavidad medular, del tejido compacto y del Periostio. Esta profusa vascularización arterial y venosa en el hueso demuestra la importancia que reviste para la vida de este tejido y los profundos cambios químicos y litológicos que durante la vida se producen en su interior y la relevancia de su integridad.

Inervación de los huesos

Los nervios que llegan al hueso penetran en su interior acompañando a la arteria nutricia p principal. Son fibras sensitivas responsables del dolor óseo. Las fibras nerviosas del hueso y del periostio procedende los nervios musculares.

La irrigación y la inervación son de

fundamental importancia en el crecimiento y en la osificación. El hueso vivo posee una extraordinaria sensibilidad.

El tejido óseo es una forma del tejido conjuntivo. Se caracteriza porque su sustancia fundamental está impregnada de sales cálcicas.

El hueso crece en longitud y en espesor y con los años adquiere su forma definitiva. Ésta depende de la incidencia de una serie de factores, unos hereditarios o genéticos y otros puramente locales. Además el tejido óseo vivo es muy maleable.

Durante el crecimiento se produce una serie de renovaciones de las capas óseas, especialmente en el hueso perióstico que denota las reacciones a los esfuerzos o las tracciones a las que está sometido. De este modo se originan los canales, por los que transitan elementos vasculares o nerviosos así como salientes óseos y las irregularidades, expresión de inserciones musculares. Estas influencias externas repercuten en la arquitectura del hueso.

Cuando el tejido óseo compacto se espesa por la acción de una presión o tracción importante, el tejido óseo esponjoso orienta sus trabéculas en el sentido de la presión que soporta.

El crecimiento no detiene las modificaciones de la forma del hueso vivo. El hueso es asiento de constantes transformaciones. Los fenómenos de destrucción y formación ósea ocurren durante toda la vida y tienden a equilibrarse en el adulto. Normalmente en la vejez el tejido óseo se enrarece y el

esqueleto se vuelve más frágil.

Así, el esqueleto vivo funciona como un verdadero órgano, ricamente vascularizado, en el que se producen modificaciones fisicoquímicas de enorme repercusión y en estrecha relación con la nutrición.

(apuntes tomados en parte de Víctor Morera)

Los planos en el cuerpo humano

El cuerpo lo podemos dividir en dos desde diferentes ángulos:

Plano sagital: Movimientos de flexión y extensión

Tenemos los movimientos de flexión y extensión del tronco, de cadera, muñeca.

Flexión y extensión de rodilla y codo. Pero antepulsión y retropulsión del hombro.

Anteversión y retroversión de la pelvis

Flexión dorsal y plantar del tobillo-pie

Plano frontal: Movimientos de lateralización

Tenemos los movimientos de aducción y

abducción del hombro y la cadera.

Inclinación lateral de la pelvis.

Inclinación lateral del tronco derecha e izquierda.

Abducción y aducción de los dedos cuando se acercan o se alejan del dedo medio.

Plano transversal: Movimiento de torsión, y de traslación (movimiento de desplazamiento paralelo al suelo)

Rotación derecha o izquierda del tronco

Rotación interna o externa de la cadera, rodilla o el hombro

Pronación (hacia abajo) o supinación (hacia arriba) del antebrazo , pie

Movimientos complejos:

Pie:

inversión (aducción, supinación y flexión plantar)

eversión: (Abducción, pronación y flexión dorsal)

Mano:

abducción o inclinación radial (Más limitada). Aducción o inclinación cubital (más amplia)

Cadera:

Al sentarse en sukhasana (sastre). Flexión de la cadera, más abducción, más rotación externa

Sacro:

Nutación, contranutación

Mandíbula.

– Elevación y descenso: propios de un carnívoro

-Antepulsión y retropulsión: propios de un roedor

-Diducción o lateralidad: propios de un herbívoro

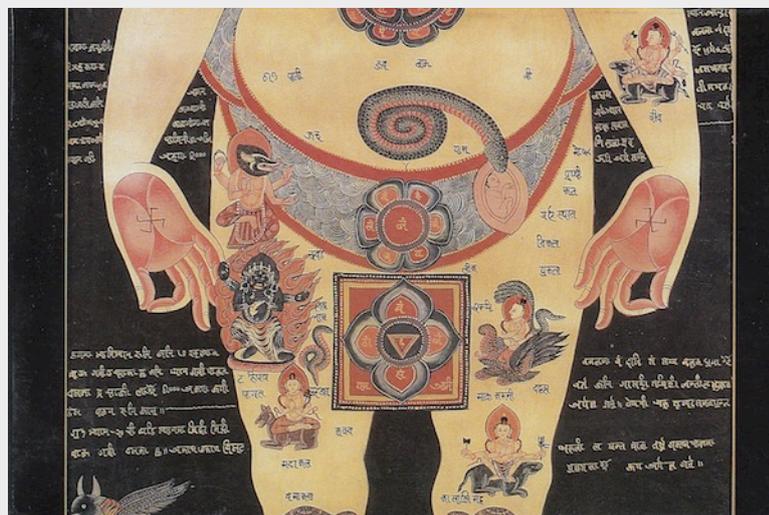
Por Julián Peragón

Anatomía sagrada

Si tuviéramos otros ojos nuestro cuerpo aparecería de luz, plantado de pétalos transparentes y espirales que lo atraviesan. Tal vez sería un huevo luminoso

de 35.000 filamentos lleno de agujeros o chakras como puertas insondables de dimensiones aún no descubiertas. Como un traje a medida, otros verían 354 puntos de un cosido mágico donde se entrecruza la energía, la piel ya no sería suave o velluda, sino orografía secreta, caminitos que atraviesan capas profundas, meridianos equidistantes que laten.

También dicen que el cuerpo nunca estuvo aislado que las vértebras cervicales comunican misteriosamente con el sol y la luna, con los planetas viejos. Y que las dorsales tienen cada una un signo zodiacal, que las lumbares son de aire y agua, de tierra y fuego, y también de éter. Y que los pies y las manos, los ojos, lengua y orejas tienen escritos en tinta indeleble el mismo mapa completo del cuerpo humano y parte de su destino.



Paradójicamente la nariz percibe las inefables intuiciones, las manos tocan las emociones, los oídos sienten las voces internas de la memoria, los ojos distinguen las ilusiones que nos rodean y la lengua controla los pensamientos que se escapan sin cesar. El cuerpo es un mar sumergido en un océano, los sentidos las compuertas que

lo nutren, la piel un encuentro sensible que nosotros lo hacemos danza o un vulgar chapoteo.

Dicen los sabios más antiguos que el hígado alimenta los músculos; los músculos refuerzan el corazón; el corazón alimenta la sangre; la sangre refuerza el bazo; el bazo alimenta la carne; la carne refuerza los pulmones que a su vez alimentan la piel y los pelos. Éstos refuerzan los riñones; los riñones alimentan los huesos y las médulas que una vez más refuerzan el hígado. Todo en el cuerpo es sincronía y cooperación pues cada parte está atenta al todo el cual vuelve a plasmarse en cada parte.

Cuando dormimos el cerebro primitivo no descansa, está enormemente receptivo, cada célula hierve de sensibilidad. Y cuando amamos somos llevados por una fuerza de deseo imparable. Cuando vemos después de años un rostro conocido no sabemos cómo lo recordamos aunque esté envejecido y cambiado. Tantas veces somos extraños en nuestro propio cuerpo.

Porque los ángeles no tienen cuerpo y no perciben ni los colores ni las sensaciones, ni la hinchazón del sexo ni siquiera la turbación del amor, el cuerpo, lo saben, es el templo del universo. Lo más denso, lo que puede degradarse más en su fragilidad, pero también, lo que tiene la máxima potencialidad de cambio y transformación. El cuerpo es la punta de lanza de la evolución, el tentáculo de la vida, nosotros mismos hechos carne y huesos.

Lo dicho quiere señalar las mil maneras de percibir, sentir y describir el cuerpo. Todas las interpretaciones nunca lo

agotarán. Todas son válidas en su momento, en su cultura. Asomarnos por debajo de la piel, comprender algo de aquellos mecanismos que recomponen el cuerpo en su movimiento no es fácil. La anatomía sagrada además de familiarizarnos con vainas y fascias, cápsulas y tendones, quiere saber del movimiento y los límites del cuerpo. Saber qué encierra una sonrisa muscularmente o cuántos músculos se ponen en acción en un solo paso nos llevaría, probablemente, muchas horas de estudio. Bastaría, de entrada, comprender que el gesto sencillo contiene una complejidad que involucra todo el cuerpo, así como un movimiento de ojos a un lado pone en acción la musculatura del cuello al otro, y como una serpiente, la zona dorsal, lumbares, glúteos, pierna hasta alcanzar un pie.

No se trata de conocer los músculos los músculos uno a uno sino de poner atención y escucha al cuerpo que habitamos. El yoga (o cualquier disciplina que utiliza el cuerpo para la trascendencia) que hacemos no puede ser inocente y mucho menos ciego a las partes puestas en juego pues estamos creando un espacio de salud activo. En el cuerpo no hay nada gratuito, nada que no tenga su razón de ser. Ningún apéndice por pequeño que sea merece ser extirpado, ningún músculo olvidado, descompensación desatendida. Con la anatomía aprendemos a leer en el cuerpo hasta reapropiarnos de su carácter y no quedarnos sólo en la imagen.

Es importantísimo saber qué hacemos en cada asana, tener en cuenta que el origen de una contractura a veces se encuentra mucho más lejos de la zona tensa, que hay músculos agonistas y antagonistas que merecen ambos darles su tiempo. Pensar la anatomía

después de sentirla y comprender que la función hace la forma, que cada tuberosidad y cada aparente capricho de todo hueso responde a un equilibrio preciso de fuerzas entre la gravedad y la mecánica de escapar a ella.

Necesitamos una anatomía para recomponer nuevamente el cuerpo, y con él las sensaciones, los hábitos, el movimiento, a la luz de nuevos datos de interpretación, como si la anatomía, no rígida ni embalsamada, fuera un potente estetoscopio que nos hace percibir los latidos con mayor profundidad.

Julián Peragón

Anatomía para el Movimiento: Entrevista a Blandine Calais

Desde 1980, Blandine Calais está enseñando Anatomía para el Movimiento en numerosos centros de formación de técnicas corporales (Universidad de Montpellier, Universidad de Estrashurgo, Federación de profesores de Yoga en Paris, etc.) Su pedagogía activa empieza a formarse en la escuela Montessori. Su formación de fisioterapia se complementa con diversos métodos de trabajo corporal (Mezieres, Integración Postural).

De sus cursos de formación sale a la luz en 1984 su primer libro «Anatomía para el Movimiento», escrito e ilustrado

enteramente por ella. Se ha convertido en manual de base para muchos estudiantes de medicina, fisioterapia, danza, educación física y diversas técnicas corporales. Ha escrito también un segundo libro «Anatomía para el

Movimiento. Base de ejercicios», publicado también en castellano.

La entrevista que publicamos a continuación fue hecha en uno de sus cursos de formación que realiza regularmente en una localidad de Girona.

Julián: Hemos visto que tus libros han llenado un hueco en el mundo de la Fisioterapia, Masaje y técnicas corporales, puesto que el estudio tradicional de la anatomía era un estudio del cuerpo muerto y estático, difícil de entrar en su estudio, por eso introducir la anatomía en el movimiento ha sido una revolución, ¿cómo llegaste a esta visión?

BLANDINE: Es una convergencia entre muchos aportes que he recibido y muchos encuentros; en los cursos que imparto hay un lado que yo llamo multisensorial, es decir, intento pasar de un modo de aproximación sensorial a otro, voy combinando, hoy por ejemplo, hemos estudiado las cuerdas bucales que es una región del cuerpo central, es una parte tan pequeña que si la queremos mirar en el tamaño real es demasiado compleja.

Hemos empezado a hacer unos ejercicios casi infantiles para construir una maqueta de la laringe; a veces, por ejemplo, propongo dibujar el cuerpo sobre una hoja grande y

trabajamos a través del dibujo.

¡Estamos dibujando los huesos!; son muchas maneras distintas de entrar en el estudio de la anatomía, y no solamente el aporte del libro y la teoría.

Julián: ¿La idea es reconocer cuál es la visión que tenemos de nuestro cuerpo a través del dibujar y modelar?

BLANDINE: ¿Tú me preguntabas de donde venía esta manera de hacer? . Quizá viene de que de pequeña estaba acostumbrada a esto porque lo he estudiado en la Escuela Montessori. Todo lo que yo estudiaba se hacía a partir de manipulaciones concretas; para estudiar las fracciones hacemos pasteles, para estudiar el decámetro corríamos en el jardín, todo a partir de una base vivencial sensorial. Había hoy una noción muy compleja a comprender que no es solamente anatómica sino de funcionamiento; comprender cómo podemos optimizar algunos parámetros de la voz utilizando la respiración interna. Intento hacer pasar la teoría a través de experiencias múltiples para apoyar la teoría. La teoría viene después de los ejercicios prácticos, aunque algunas veces es al revés.

Julián: Consideramos de gran interés esta visión pero hemos echado en falta en los libros de anatomía para el movimiento una presentación del tema, alguna explicación acerca de esta visión.

BLANDINE: Es un libro de base, no es un libro para un nivel alto. El objetivo que yo me había fijado es llevar la anatomía casi hasta el público, ya que la información la he filtrado casi en una décima parte; podría ampliarlo a un segundo

o tercer nivel con el mismo principio.

Entre la visión personal como terapeuta y la enseñanza que transmitimos, hay una gran pérdida de definición, es inevitable, a menos que se enseñe a una sola persona. Cuando hacemos pasar cosas sutiles casi impalpables a veinte personas, a veces, tenemos que volver a repetir para su comprensión. A mi me gustaría escribir sobre descubrimientos que he hecho, quizá sería más fácil compartirlo a través de pequeños folletos.

Julián: Este trabajo en profundidad de anatomía, ¿cómo se desarrolla en el trabajo de formación?, ¿cuáles son las bases del trabajo?

BLANDINE: Hay unos programas, pero podemos construir miles de programas: el cuerpo somos nosotros mismos, no es como la geografía o la historia, es mucho más próximo a nosotros. Cuando alguien estudia la anatomía, si quiere dejarse sorprender, se da cuenta de que se está estudiando a si mismo. Yo creo que la medicina ha llegado a un callejón sin salida. Cuando yo era alumna fisioterapeuta, estudiábamos el cuerpo en el libro, no hacíamos el trabajo de trasponer, de incorporar lo estudiado y eso, creo que es un trabajo que puede aportar un campo inmenso en el conocimiento de uno mismo. Intento trabajar siempre sobre cuatro niveles a la vez.

Un primer nivel de entrada que son los sentidos. Otro nivel que está más próximo a la teoría del razonamiento ejerce la capacidad de reflexionar sobre lo que cierta lógica que es totalmente diferente de los sentidos y a la vez complementaria; entre uno y otro hay un verdadero trabajo

de definición, se aprende a abstraer a partir de la sensación y todavía hay otro nivel distinto de trabajo que es el estar a la escucha colectivamente. En cada curso se produce un momento: de golpe yo comprendo algo que no he comprendido hasta entonces; yo sé que no he hecho nada, yo lo comparto luego con el grupo, los otros estadios han preparado esto, es un conocimiento que va llegando a medida que se desarrolla el proceso, viene de la conjunción de la gente que está allí. A veces alguien dice una cosa realmente nueva que se va a apoyar sobre los dos pilares anteriores; el cuarto pilar es para mí el que genera los otros tres, es el trabajo que hago yo con otras personas, intento comprender el fundamento metafísico del cuerpo, o más bien, el cuerpo es el fundamento metafísico, pues las formas del cuerpo son arquetípicas. Es algo más profundo, es algo que puede darse en un momento dado, el encuentro con la forma, el mundo de la forma en el sentido metafísico, el equivalente del código genético.

Julián: Pero entonces, ¿habría alguna idea de ideal del cuerpo o modelo al cual hemos de llegar, o bien, cada uno es diferente?

BLANDINE: Sí, sí, cada uno es diferente. No es exactamente esto lo que yo quería decir, es más bien que cada forma es en ella misma un tema de meditación. Hay algunas civilizaciones que lo han transmitido, por ejemplo, los griegos lo han transmitido, han sido sensibles al hecho de que el cuerpo humano es el centro de las formas. Algunas veces en el curso uno enseña su pie o una pelvis en modelaje, cada uno puede decir cuál es la primera cosa que le hace pensar y, cuando reunimos todas estas

informaciones tenemos un material muy interesante para comprender que esta forma no es casual y que en algún medida es un informador, algo que nos está informando, algo muy fuerte, muy potente.

En el curso, para mí, la anatomía del cuerpo humano no es el azar; este cuerpo maravilloso es el que nos nutre.

Julián: Volviendo un poco a la pregunta anterior, somos críticos a un buen número de técnicas que intentan forzar al cuerpo para llevarlo a un estado ideal. En este sentido, recuerdo las palabras sabias de un indio que decía que cada ser, cada árbol estaba en su centro de equilibrio con su peculiar disposición de hojas, y esta comprensión es importantísima.

BLANDINE: Es curioso ver, por ejemplo, en los medios de técnicas corporales que hay técnicas que enseñan a fondo a curvarse, lo que se llama la retroversión de la pelvis. Hay escuelas que no es correcto si no estamos muy muy curvados y, hay otras técnicas que es el otro extremo. He visto en cursos caminar todo el día con la pelvis en retroversión y el mentón entrado y la columna muy rígida, a costa de un ideal de cuerpo que se han inculcado y que de hecho es una quimera como la quimera de los griegos, una recomposición de lo que no es viable, que no es la verdadera vida; y no solamente en las técnicas de métodos corporales sino cuando se estudia la moda del vestir casi cada diez años el vestido invierte la curvatura lumbar. La tendencia actual es el unisex; estamos en una época que queremos representarnos como asexuados.

Julián: ¿Qué enfoque haces en tu trabajo?, si es un enfoque de pedagogía: aprender a

escuchar lo que es el cuerpo, su propio equilibrio, 0 es una visión terapéutica que intenta ir hacia un modelo.

BLANDINE: En terapia hay estas dos corrientes. Hay corrientes más bien rectificativas que idealizan, siguiendo un método de simetría, o siguiendo un principio de curvaciones que van a rehabilitar. Sin embargo hay otros métodos en los que lo que domina no es tanto la preocupación de rectificar una función sino más bien restituir el movimiento en profundidad. Por mi parte, pienso que los dos tienen interés y peligros, yo he explorado muchas. Actualmente yo no hago terapia, no soy terapeuta. Soy formadora, por ejemplo, en el tema de la curvatura yo digo, atención con la lectura de esa curva porque te puedes equivocar, puede ser una lectura engañosa, la curvatura lumbar cambia en una mujer embarazada, o en una persona que tenga unas nalgas muy prominentes. No se debe intervenir de una manera rápida en una persona. He conocido demasiados profesores que han ido a corregir una curvatura, es decir, colocar, realinear, sin permitir a la persona apropiarse de una posición que puede ser nueva para ella a partir de sus propias sensaciones, casada con sus propias razones y con la visión que tiene del mundo. Finalmente, rectificar la curvatura de una persona, exagerando un poco, es tocar algo íntimo de su ser, no es cualquier cosa. Yo intento proponer vías no de corrección, sino para encontrar un nuevo movimiento que casaría, pondría juntos, una nueva concepción de su cuerpo y la posibilidad de apropiarse de sus sensaciones.

Julián: En terapia corporal hay el dilema

de trabajar sobre el cuerpo, modificarlo pero después la mente modifica de nuevo el cuerpo. Tu estás hablando de darle tiempo al cuerpo a integrar su estructura psíquica en la vivencia corporal.

BLANDINE: Yo pienso que finalmente hay un punto que se tiene que respetar, que es lo único que tiene sentido y es la libertad de cada uno en definitiva. Podemos buscar nuevas aportaciones para conocerse mejor: cuanto más se conoce uno, mayor aporte de información en el aspecto sensorial, racional del arquetipo que tenemos, pero llega un momento en que nadie puede decirte lo que tienes que hacer; es muy importante dar a la gente los medios para que puedan escoger libremente. Encuentro que en muchas técnicas corporales no hay libertad.

Julián: Esa libertad es fundamental. A veces se critica al yoga porque el discurso postural no es demasiado respetuoso porque el yogui, a veces, desde su cultura elige una vía espiritual, o tiene un discurso energético y deja en otro plano el tema postural. ¿Cómo vives el concepto de energía en el cuerpo?

BLANDINE: Se tendría que definir la palabra energía. Lo que me choca es que en muchos lugares donde se habla de energía corporal justamente no cubre la misma realidad. Hay gente que habla de energía cuando está en un «tono» en que se sienten bien, se trata de una síntesis de las sensaciones corporales que le causan bienestar; a eso, ellos le llaman energía. Cuando hablamos de energía necesito saber en qué registro nos situamos, por lo menos en relación a qué experiencias. Yo siento mucha energía, hoy hemos cantado y masajado a fondo el sistema endocrino, la gente estaba como

dopada, yo no llamo a esto energía, es endocrino con modificación del estado de los tejidos. La palabra energía me molesta porque encuentro que recubre experiencias demasiado diversas.

Julián: El trabajo que explicabas me hace pensar como en la asociación libre del psicoanálisis que es expresar y recobrar el sentido que para uno puede tener una parte del cuerpo.

BLANDINE: Es la misma familia de trabajo. En varios campos utilizamos esta pista también, utilizamos pistas racionales y pistas irracionales y a la vez los aportes se reagrupan. En el primer curso yo comentaba con la gente que era como si hablara de algo espiritual, tenía como un fondo; para mí, el cuerpo es un lugar de encarnación, es ponerse en contacto con la forma de que estamos hechos; el aspecto de encontrar el aplomo, de sensibilizarse, de enseñar nuevas técnicas, pero va mucho más lejos que esto: se trata de descubrir que en realidad no hay ni una sola célula de nuestro cuerpo que no esté destinada a espiritualizarse manteniéndose materia.

Entrevista realizada en colaboración con
Xavier Coll

Julián Peragón

Libro: Anatomía para el movimiento. Volumen I. Blandine Calais. Editorial Liebre de Marzo

