

Sistema Fascial

3 Sistemas que consideramos globales: circulatorio, nervioso y fascial.

Si quitamos todas las estructuras y dejamos uno de estos tres la forma del cuerpo se mantiene. Estos sistemas están por todo el cuerpo interconectados con todo.

Estos 3 sistemas representan las 3 grandes redes o vías de comunicación del cuerpo.

También comparten información entre ellas: química, dolorosa, sensitiva y **mecánica**. En la mecánica hablamos del sistema fascial. Para hablar de biomecánica con un enfoque global, tenemos que hablar de sistema fascial.

El sistema fascial comunica todas las estructuras corporales: huesos, músculos, vísceras, estructuras nerviosas y circulatorias; por lo tanto es el eje del cuerpo.

La fascia es un tejido que conecta todo nuestras estructuras físicas.

¿Por qué es tan importante?

Porque va a representar el esqueleto dinámico del cuerpo. Un esqueleto mucho más adaptativo. Un sistema de “cuerdas” que conecta y comunica todas las demás estructuras. La vitalidad física viene determinada por la salud de tu sistema fascial. Mantiene la cohesión y obliga/permite una permanente adaptación del cuerpo.

¿Cómo explicamos el interesante funcionamiento del sistema fascial?

Modelo de tensegridad:

Es un concepto que creo un arquitecto (Fuller 1920). Integridad tensional. Según este concepto las estructuras arquitectónicas se mantienen en equilibrio a partir de la acción de una tensión continua a través de un sistema de cuerdas que sostienen elementos discontinuos que son los palos.

Esto llevado al cuerpo, podemos decir que el cuerpo funciona como un sistema de cuerdas y palos; o sea, un sistema que está en permanente equilibración. Cualquier modificación que se haga en una parte del cuerpo va a modificar todo el sistema. La cuerda es un sistema continuo y los palos se van conteniendo dentro de este sistema, se van sosteniendo dentro de este sistema.

El sistema fascial es una gran malla de la que cuelgan los huesos, los músculos, el sistema nervioso.... como una telaraña, es nuestro esqueleto dinámico.

El cuerpo funciona como un sistema de tensiones recíprocas (STR).

Las estructuras corporales están conectadas por cuerdas de características viscoelásticas, lo que va a obligar a un proceso de equilibración constante (sistema tónico postural). Los huesos sirven de puntos de apoyo de este sistema.

¿Tiene que ver algo con las cadenas musculares?

Sí, cada cuerda de este sistema va a representar una cadena miofascial.

¿Cuántas cadenas hay?

Hay 6 cadenas:

- 2 profundas (Inspiración- Espiración, Enderezamiento- Hundimiento)
- 4 superficiales (Flexión, extensión, apertura y cierre)

TIPOLOGÍA CORPORAL: según los cambios en las tensión se modifica la forma física.

CAUSA MECÁNICA de la sintomatología o de la patología funcional. Cuando una cadena tiene un exceso de tensión que queda fijado, va a obligar a las otras (antagonistas sobre todo) a aumentar su tensión excéntrica, descompensando el cuerpo y generando: pérdida de movilidad articular, compresiones de las vías circulatorias, nerviosas, alteración de la función visceral, etc.

Nuestro cuerpo se mantiene en movimiento gracias a la tensegridad del sistema fascial, la creencia de que se mantiene de pie apilando huesos uno encima de otro, como un edificio, es una paradigma obsoleto no acorde con los últimos descubrimientos de la mecánica cuántica.

Nuestras células se adaptan al entorno igual que nuestro cuerpo se va formando por las experiencias e interacciones de nuestro cuerpo y mente hacia ese entorno. Esto va dando forma a nuestro sistema fascial cuyo patrón afecta a todos nuestros sistemas.

Gracias a un adecuado movimiento del tejido conectivo podemos liberar los patrones, creencias y experiencias almacenadas en nuestro sistema fascial para recuperar la ligereza, vitalidad y armonía propias de nuestro cuerpo/mente.

El sistema fascial está siendo estudiado en profundidad en todo el mundo y estas investigaciones científicas están cambiando la forma en que entendemos, estudiamos y movemos nuestro cuerpo. Nos lleva hacia una conciencia más evolucionada capaz de percibir e influir sobre nuestros patrones inconscientes.