



## 1ER CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

### INTEGRANDO EL CONCEPTO BIOMECÁNICO DE GLOBALIDAD CON LA MIRADA HOLÍSTICA DE LA MEDICINA AYURVEDA SOBRE NUESTROS CUERPOS

AUTORA: LIC. ESPECIALISTA SANDRA PORRO\*

Desde nuestra mirada occidental hacia la forma corporal y el abordaje fisioterapéutico de las alteraciones del sistema musculoesquelético mucho hemos tenido que aprehender y aprender de la filosofía oriental. Los conocimientos acunados por la medicina Ayurveda de unión entre la mente y el cuerpo nos han aportado luz sobre nuestra manera de mirar nuestros cuerpos, quizás sea el momento en que la ciencia occidental pueda contribuir desde sus investigaciones sobre la globalidad en la biomecánica corporal. Existe una verdad, por ahora irrefutable, que habla de la supremacía de la musculatura posterior, consecuencia de nuestra “bipedestación” concepto básico acuñado por Françoise Mezières, fisiatra francesa creadora de la metodología de trabajo corporal global, que considera como una de las causas fundamentales de deformación corporal al acortamiento (inevitable) de la musculatura posterior. Esta cadena muscular está concebida no solamente para asumir una gran parte de los esfuerzos del cuerpo, sino que su entretejido hace que el conjunto de los músculos posteriores se comporte como un solo músculo y, así, cualquier acción localizada provoca el acortamiento de la cadena entera. Con su gran potencial traccionan de sus inserciones óseas, desalineando las articulaciones y deformando el cuerpo de mil maneras.

Podemos dejar aflorar nuestra anatomía sagrada derribando barreras y rígidos muros corporales que la mantienen atrapada. Integrando conceptos aportados por la ciencia occidental que complementan perfectamente la visión oriental, sin contradecir la unión que propone el Yoga de cuerpo mente y espíritu.

Sabemos que no es simple cambiar paradigmas, mandatos, ni creencias, sin embargo planteamos el desafío.

Proponemos esta charla con el anhelo de que en ellas pueda encontrar fundamentos y herramientas prácticas, posibles y cotidianas para disfrutar de un cuerpo más libre, de una vida más plena, más integrada, en Unión, en Yoga

Palabras claves = abordaje corporal globalidad integración ciencia occidental y sabiduría oriental

\*Terapeuta Ocupacional .Especialista en docencia Universitaria. Docente de UNdMdP. Titular área EPA del Curso Taller de Posgrado Clínicas de Salud Ayurveda y Educación Postural Activa. Universidad Nacional de Mar del Plata