



“El que no aprecia
la vida no la merece.
Leonardo da Vinci”.

Sendas del Sol

News

Boletín Informativo
Año 2 - N° 16

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelsol.com.ar - info@sendasdelsol.com.ar

Editorial

Responsable:

Luis Ramos

Diseño y Diagramación:

Maccam - Tel.: 4855-6126
info@maccam.net

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

NOVEDADES

Kung Fu y Chi Kung.

Actividad destinada a jóvenes y adultos donde se trabajan estiramientos biomecánicos, respiración, equilibrio, alineación y ejercicios de fuerza.
Prof. José Sanchez.
15 5421 0712

Tai Chi: Es algo más que un arte marcial. Emplea ejercicios de respiración para Regular el Chi y abrir los meridianos. No requiere experiencia.
Prof. Edgardo
15 4055 1905

Spirals: Una clase dinámica que desarrollará tu flexibilidad, fuerza y equilibrio. Prof. Romina Figueroa.
www.personalpilates.com.ar

ESTUDIO FOTOGRAFICO:

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

LA PRINCESA DE FUEGO

Había una vez una princesa increíblemente rica, bella y sabia. Cansada de pretendientes falsos que se acercaban a ella para conseguir sus riquezas, hizo publicar que se casaría con quien le llevase el regalo más valioso, tierno y sincero a la vez. El palacio se llenó de flores y regalos de todos los tipos y colores, de cartas de amor incomparables y de poetas enamorados. Y entre todos aquellos regalos magníficos, descubrió una piedra; una simple y sucia piedra. Intrigada, hizo llamar a quien se la había regalado. A pesar de su curiosidad, mostró estar muy ofendida cuando apareció el oven, y este se explicó diciendo: Esa piedra representa lo más valioso que os puedo regalar, princesa: es mi corazón. Y también es sincera, porque aún no es vuestro y es duro como una piedra. Sólo cuando se llene de amor se ablandará y será más tierno que ningún otro.

El joven se marchó tranquilamente, dejando a la princesa sorprendida y atrapada. Quedó tan enamorada que llevaba consigo la piedra a todas partes, y durante meses



llenó al joven de regalos y atenciones, pero su corazón seguía siendo duro como la piedra en sus manos. Desanimada, terminó por arrojar la piedra al fuego: al momento vio cómo se deshacía la arena, y de aquella piedra tosca surgía una bella figura de oro. Entonces comprendió que ella

...y su sola presencia transmitía tal calor humano y pasión por cuanto hacía, que comenzaron a llamarla...

misma tendría que ser como el fuego, y transformar cuanto tocaba separando lo inútil de lo importante.

Durante los meses siguientes, la princesa se propuso cambiar en el reino, y

como con la piedra, dedicó su vida, su sabiduría y sus riquezas a separar lo inútil de lo importante. Acabó con el lujo, las joyas y los excesos, y las gentes del país tuvieron comida y libros. Cuantos trataban con la princesa salían encantados por su carácter y cercanía, y su sola presencia transmitía tal calor humano y pasión por cuanto hacía, que comenzaron a llamarla cariñosamente “La princesa de fuego”.

Y como la piedra, su fuego deshizo la dura corteza del corazón del joven, que tal y como había prometido, resultó ser tan tierno y justo que hizo feliz a la princesa hasta el fin de sus días.

El amor verdadero es la mayor fuerza para cambiar el mundo desde dentro, empezando por nosotros mismos.

Pedro Pablo Sacristán

Pilates en la prevención y Post rehabilitación de lesiones



Ante una lesión, debemos tener en cuenta el trabajo integral de todo el cuerpo, no solo focalizar en la lesión; el mismo Pilates le recomendó a un alumno: “Olvidémonos de la rodilla y preocupémonos por el resto del cuerpo”

El instructor de Pilates no está calificado para diagnosticar una lesión. Es importante entender que el instructor no es un sanador mágico ni un terapeuta. Su objetivo será colaborar con la prevención o la Post-rehabilitación de la lesión a través de la técnica.

Las investigaciones que siguieron a la creación de la técnica, han ampliado las posibilidades de esta disciplina, sin perder su esencia. Gracias a las modificaciones sobre sus ejercicios originales, que permiten la adaptación a todos los niveles de entrenamiento y edad, como así también a las distintas patologías y lesiones que puedan presentarse (con-

troladas por un instructor calificado en conjunto con el profesional médico correspondiente) podemos decir que Pilates es para todos.

¿Qué es una lesión musculoesquelética?

Son cambios en la estructura del tejido del sistema músculo esquelético producido por una inflamación, distensión, ruptura de tejidos o sobrecarga. Los tejidos involucrados pueden ser blandos (músculos, tendones, ligamentos) o duros (huesos). La mayoría de las lesiones deportivas son en los tejidos blandos.

La gran mayoría de las lesiones son de carácter temporal y sanan con reposo. Pilates al trabajar sin impacto y con movimientos conscientes es ideal para ayudar a curar, rehabilitar y prevenir lesiones, alargando y alineando los músculos.

Colaboración Romina Figueroa
Prof.de Pilates Mat y Spirals

Reflexiones

La reflexión calmada y tranquila desenreda todos los nudos. - Harold Macmillan

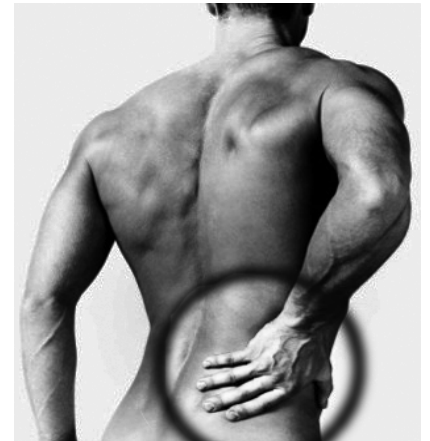


HERNIA DE COLUMNA

La columna es de piezas de marfil talladas por el artesano Mayor del Universo envolviendo el sistema nervioso de manera sólida y a la vez delicada.

En ocasiones los discos intervertebrales, sufren desplazamientos hacia la raíz nerviosa presionándola y produciendo lesiones neurológicas. La mayor incapacidad en las personas se debe a este tipo de hernias que suelen transformarse en crónicas.

Dependiendo de donde se instala la hernia puede provocar dolor en la zona lumbar, dorsal o cervical, entre las manifestaciones más conocidas pueden estar el lumbago y la ciática.



Estas problemáticas pueden originarse por malas posturas, traumatismos por accidentes, o factores psicológicos, por ello es importante no hacer esfuerzos excesivos sin tener en cuenta la posición correcta al agacharse o pararse.

El tratamiento suele ser prolongado y el alivio es lento debido a la compresión de los nervios.

PROF. CRISTINA ALONSO
Prof. De YOGA – Osteopata
Prof. Esferodinamia – RPG Y GPG