

Estabilidad del Core es igual a Estabilidad Emocional

La estabilidad de la unidad interna (músculos profundos del core) es esencial para sentirnos fuertes física y emocionalmente.

Necesitamos crear un sentido de estabilidad del core y seguridad alrededor de la columna vertebral y luego podemos empezar a expandir el movimiento hacia afuera.

Sin un sentido de estabilidad y seguridad alrededor de la columna vertebral, estaremos inestables cuando comencemos a agregar cargas y resistencia o complejidad a nuestro movimiento.

Este sentido de falta de estabilidad en el core da retroalimentación a nuestro cerebro a través del sistema nervioso aferente, impactando nuestro sentido de estabilidad emocional.

Los músculos profundos del core son una herramienta para la conciencia somático emocional. Muchas personas que han estado desconectadas de su cuerpo les falta conciencia en estos músculos profundos del core. Las conexiones neuronales del cerebro hacia estos músculos están apagadas.

Ser capaz de sentir un contenedor físico comienza en sentir estos músculos profundos y aprender a utilizarlos como una unidad integrada con movimientos aislados.

También estamos vulnerables al dolor de espalda cuando estos músculos están débiles y comienzan a cambiar la forma en que nos movemos y limitan las cosas que podemos hacer cuando no sentimos la estabilidad en el core.

En el siguiente link encontrarás una clase con tres movimientos fáciles que puedes comenzar a integrar para crear este contenedor físico y emocional.

<https://youtu.be/MQ5g3dhhzZ0>