



## Estiraments de Cadenes Musculars Treball amb el Potencial Corporal

Els ECM és una pràctica corporal d'orientació humanista basada en un estirament suau, sostingut i conscient. Respecta les limitacions del cos i desperta la consciència sensorial.

- Problemes d'esquena i lesions columna vertebral
- Integració postural i el moviment
- Redueix el risc de lesions esportives
- Allibera la respiració
- Efectes molt positius sobre el sistema nerviós

El TPC és tant una pedagogia com una teràpia del moviment o una gimnàstica suau, però fonamentalment és una pràctica d'atenció plena a través del cos.

Al ser conscients, un petit estímul pot produir una gran ressonància.

- Allibera tensions profundes de músculs, fascies i esquelet
- Consciència del moviment; coordinació neuromotriu
- Estimulació consciència òssia
- El cos habitat posant paraules