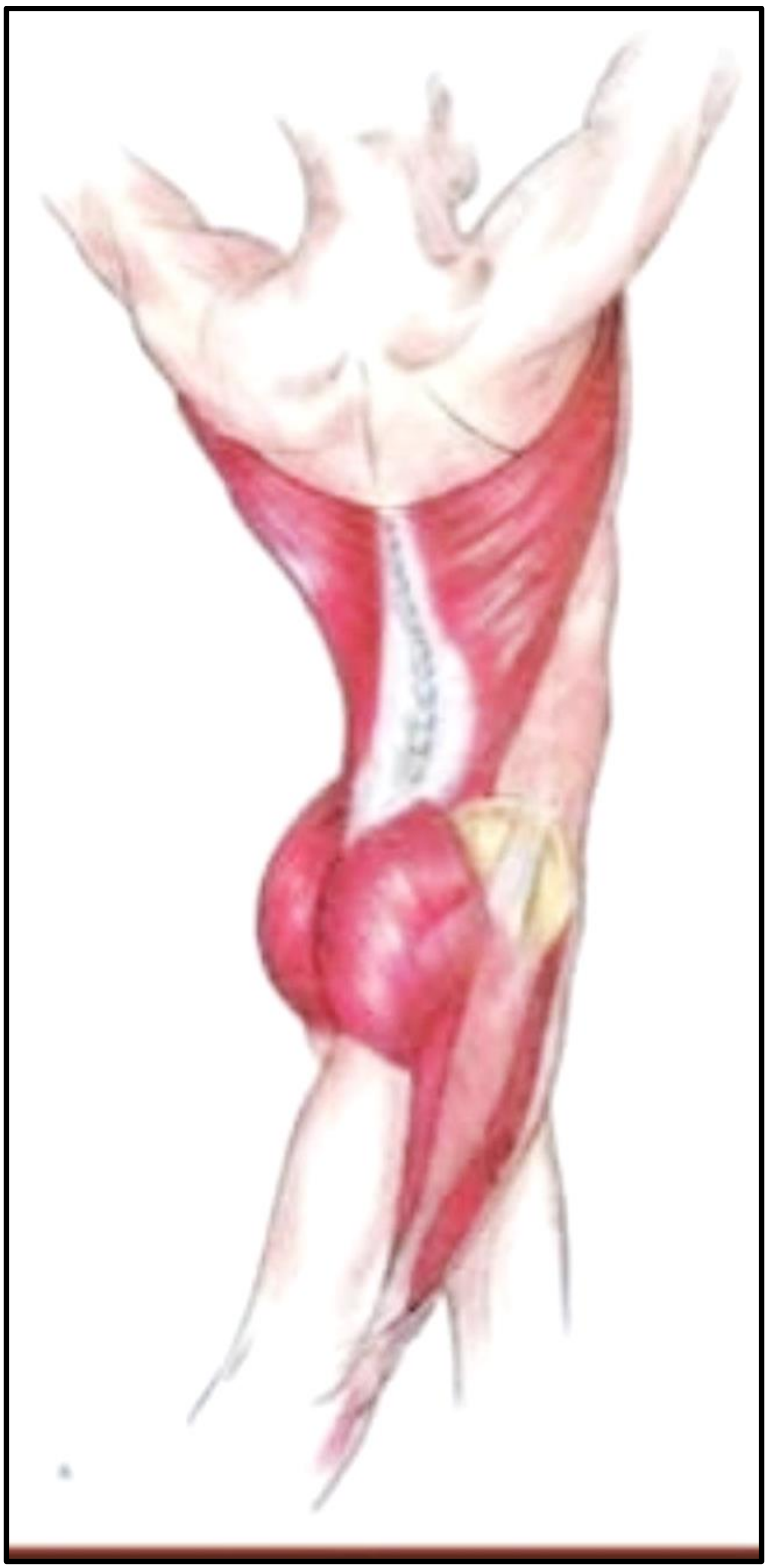
Ochos atrás, ochos adelante y las cadenas cruzadas a full



El concepto de cadenas cruzadas o crossed chains de Thomas Myers, dentro del enfoque Anatomy Trains, es una forma de comprender cómo el cuerpo humano se organiza para moverse de manera eficiente, especialmente en movimientos diagonales o en espiral, como caminar, girar o bailar.

Principio de las cadenas cruzadas

El cuerpo no se mueve solo en líneas rectas o por partes aisladas. En realidad, utiliza líneas de tensión fascial que conectan de forma cruzada el hombro derecho con la cadera izquierda, y el hombro izquierdo con la cadera derecha. Estas líneas cruzadas se activan especialmente en patrones de locomoción (como caminar o correr), donde el movimiento se organiza en forma de espiral.

Esto significa que cuando avanzás con la pierna izquierda, naturalmente el brazo derecho también se proyecta hacia adelante. Ese patrón cruzado es más eficiente, más estable y más adaptable que los movimientos homolaterales (del mismo lado), que son más propios de animales cuadrúpedos.

Funcionalidad de las cadenas cruzadas

1. Estabilidad dinámica:

Las cadenas cruzadas crean un sistema de equilibrio dinámico que permite que el cuerpo se mantenga alineado durante el movimiento.

2. Distribución de fuerzas:

Al movernos en espiral, la fuerza se reparte entre diferentes cadenas musculares, evitando sobrecargas y aumentando la potencia del gesto.

3. Organización del eje y rotaciones:

Las rotaciones naturales del tronco durante la caminata (o el giro en tango) dependen de estas cadenas cruzadas para mantener el eje y a la vez permitir la movilidad.

4. Conexión centro-periferia:

Estas cadenas vinculan el core (centro) con las extremidades, permitiendo que el movimiento tenga continuidad y coherencia desde el pie hasta la cabeza.

Aplicación al tango (y a la danza en general)

En el tango, estas cadenas cruzadas se activan constantemente, especialmente en la caminata, los giros y la proyección del movimiento dentro del abrazo.

Si el patrón cruzado no está activo, aparece un movimiento más rígido, donde el cuerpo compensa con esfuerzo innecesario, pierde fluidez, o se desconecta del partner.

Te recomiendo leer el Capítulo de Thomas Meyer dedicado a la cadena Cruzada.

4/12. Vías Anatómicas. Línea espiral del Anatomy trains. Video y explicación.

