

# Límite de resistencia

*Forzar más allá del límite de resistencia es no hacer caso de la respuesta fisiológica del cuerpo.*

Que se quiere decir con este término? Cuando hablamos de sugerir el ir al filo de la resistencia, estamos acompañando a la estructura lesionada hasta el punto máximo de su estado lesivo. Es en este punto donde el cuerpo puede acumular potencia creando un punto de tensión equilibrada. en el momento que libera su potencia la estructura recupera su fuerza para volverse alinearse recuperando la homeostasis con el resto del organismo.

Es importante entender bien este punto. NO estamos obligando a la estructura a ir a ningún sitio ni en ninguna dirección. Lo que hacemos es sugerir movimiento hacia donde la estructura tiende. Cuando esta empieza su movimiento lo acompañamos hasta que llega un momento que para. Es este punto podemos encontrar como una sensación de una fuerza interna surge. Es la fuerza biodinámica que da potencia. En este momento sugerimos a la estructura que se mantenga en esta posición hasta que la propia potencia del organismo empiece a empujar en la dirección de alineación. Acompañamos la estructura hasta que notamos que hay otro parón y se alinea con la línea media. En este proceso podemos notar un movimiento no muy coherente de la estructura, aún así, lo seguimos en su viaje en su liberación hasta que encuentra su propio equilibrio

Vuelvo a repetir. No obligamos a las estructuras a ir en ninguna dirección y no hay que sobrepasar el límite de resistencia que marca la propia estructura. SOLO ACOMPAÑAMOS.