



Qué es **MAT** (*Mucle Activation Tecniques*)

Es una terapia usada en EEUU para optimizar la función muscular. A través de un análisis biomecánico, podemos determinar qué músculos no están comunicándose correctamente con tu Sistema Nervioso. Debido a este fallo en la comunicación, el sistema se ve obligado a compensar y usar unos músculos más que otros, haciendo así más fuertes a los fuertes y más débiles a los débiles.

Imagina una orquesta sinfónica, cada componente sabe cuándo, cómo y cuánto debe participar en el tema que esté tocando. Para lograr esto en la orquesta/conjunto, se requiere práctica, compenetración y un proceso de trabajo.

En tu cuerpo, tus músculos funcionan igual, desde pequeños aprendemos y guardamos en nuestro cerebro protocolos de actuación de los músculos (cuándo, cómo y cuánto deben entrar a trabajar), a esto se le llama **control motor**.

Cómo si de una orquesta se tratase **orquestamos nuestro cuerpo** en cada pequeño movimiento y el **director es nuestro cerebro**. La mayor parte de los problemas articulares y degenerativos en el sistema óseo dependen sólo del sistema neuro-muscular. La degeneración de las estructuras se debe a una mala gestión muscular que puede ser provocada por cualquier parámetro en exceso:

Alimentación: una mala alimentación puede hacer que haya un mal funcionamiento de tus músculos o de las conexiones de este con el cerebro. Recuerda, ¡somos química!

Estrés mecánico: un exceso de trabajo muscular. El ejercicio físico es una vacuna, en exceso puede llegar a enfermarte, pero en su justa medida, te protege.

Un accidente puede repercutir sobre el funcionamiento y la comunicación entre tu sistema nervioso y tus músculos.

Estrés mental: factores como depresión, ansiedad, etc., también pueden afectar de forma negativa a tu sistema nervioso.

Una lesión no es más que la consecuencia de un mal funcionamiento en tu sistema, un problema de comunicación y programación, siempre con solución.

Cuando hay un accidente, entrenamos con dolor, hay estrés mecánico o estrés mental, nuestros músculos se des-orquestan. MAT (Muscle Activation Techniques) buscará cuáles son los músculos afectados y los re-programará. Poco a poco la orquesta de tus músculos debe volverse a cuadrar. Imagina al violinista de la orquesta que ha estado enfermo, con su debido tiempo, deberá ir incorporándose al ritmo de los demás, hacerse a las nuevas partituras e ir recordando las antiguas...

Por muy mal que esté una articulación, si devolvemos el correcto funcionamiento al sistema nervioso (musculo-cerebro), tu articulación sufrirá menos y los dolores desaparecerán a través de las sesiones.

Desde la primera sesión notarás cambios, aunque todo esto requiere un proceso, un trabajo que no solo depende del terapeuta sino también del cliente. A través de la repetición de los nuevos patrones y de la reprogramación, tu sistema neuromuscular volverá a sonar muy afinado. Has de tener en cuenta que es un sendero que hay que crear, ya que una lesión, dolor o desgaste articular (hernias, cartílagos desgastados...) es la consecuencia de la orquesta de tu cuerpo, sonando desafinada durante mucho tiempo, es decir, un sistema que durante largos periodos de tiempo se ha visto obligado a compensar, y la compensación a largo plazo llevará a la lesión.

Con **Muscle Activation Techniques**, tienes la oportunidad de buscar el por qué o la causa de ese síntoma (lesión) y corregirlo para que nunca más vuelva a aparecer.

MAT es la combinación de **biomecánica y neurociencia**, al servicio de tus músculos. Centramos la atención en tus músculos, no en tu estructura (huesos, articulaciones...). Es conveniente la **realización de ejercicio físico para optimizar la terapia**, siempre guiado por un buen entrenador, con conocimientos sobre el Control Motor y Activación.

Así, Activador y Entrenador podrán re-programar conjuntamente tu sistema, para que esté bien orquestado.