

CUERPO & MENTE

EN **DEPORTES**

PREPARACIÓN

FÍSICA

¡Explotá tu fuerza!

ACTUALIDAD

Pro y contra de la plataforma vibratoria

TENDENCIAS

Entrenamiento funcional: el cuerpo como sistema

ATLETISMO

"Maratón de la Amistad"

SALUD

Ejercicio e hidratación

SLOW
FITNESS

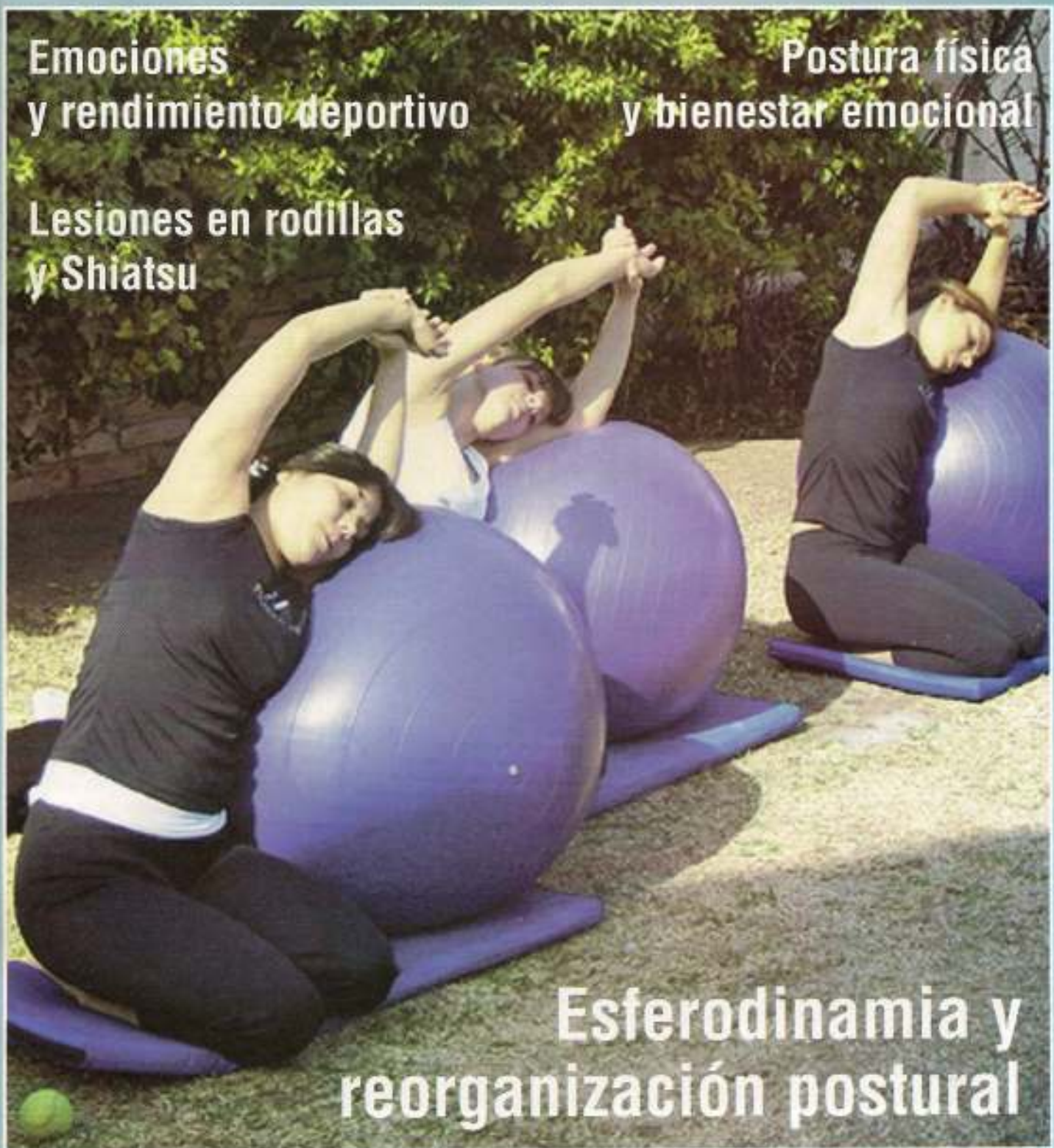
- Flores de Bach • Lesiones en rodillas y Shiatsu
- Postura física y bienestar emocional • Esferodinamia

SLOW FITNESS

Emociones
y rendimiento deportivo

Postura física
y bienestar emocional

Lesiones en rodillas
y Shiatsu



Estereodinamia y
reorganización postural

Esferodinamia y reorganización postural



Las múltiples posibilidades que da la pelota para trabajar el tono, la relajación y el alargamiento muscular.

Por la Prof. Anabella Lozano

La esferodinamia es una técnica de trabajo corporal que entrena la percepción y las posibilidades de movimiento del cuerpo utilizando el balón como un elemento facilitador. Focaliza el entrenamiento físico en la reorganización de la postura y en la búsqueda de un equilibrio que está en ajuste permanente.

La posibilidad que da la pelota de cambiar la relación con la fuerza de gravedad es lo que permite modificar el tono muscular, la relación con el peso y los niveles de tensión.

El apoyo en la pelota es el que da la posibilidad de trabajar sobre los acortamientos musculares más frecuentes y, a través de ejercicios estáticos y dinámicos, reforzar el trabajo de la musculatura abdominal y el aumento de la movilidad.

Es en el punto del "tono muscular" que queremos detenemos. Lo primero que debemos preguntarnos es qué es el tono muscular. El tono muscular consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta

situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales. Pero este estado de ligera tensión no se manifiesta sólo cuando los músculos están en reposo, sino que acompaña a cualquier actividad cinética o postural.

Esta tensión no es de una intensidad constante, sino variable para cada músculo, y armonizada en cada momento en el conjunto de la musculatura en función de la estática y dinámica general del individuo. Cada persona tiene una determinada organización de su tonicidad, lo que ha llevado incluso a la descripción de tipos en función de sus manifestaciones tónicas.

El tono muscular, necesario para realizar cualquier movimiento, está, pues, regulado por el sistema nervioso. En general, "el sistema nervioso lee" las sensaciones del cuerpo y responde subiendo el tono muscular cuando se prepara para actuar, o bajándolo cuando se trata de permanecer".

Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se pretende. Como los procesos del sistema nervioso producen aprendizaje, a lo largo de la vida, se va conformando una tendencia del tono muscular, más o menos estable, más o menos modificable, que y da soporte a la postura.

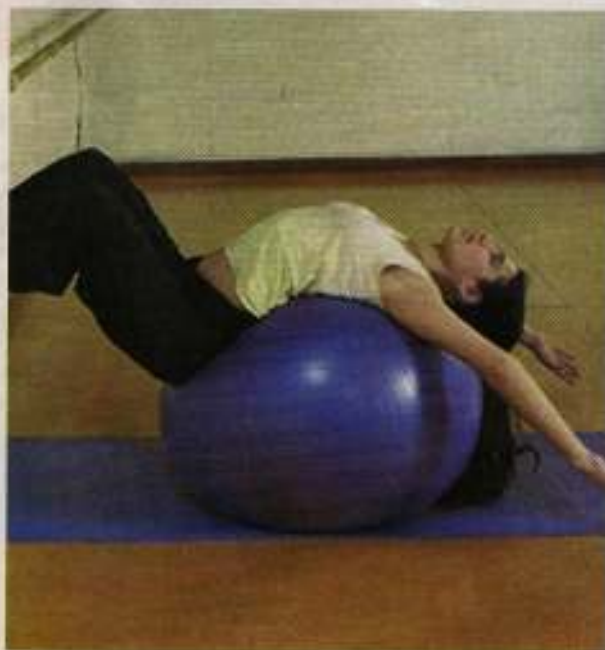
Cuando el tono muscular es alto, y sin mayores modificaciones, lo llamamos hipertonia y cuando permanece bajo lo llamamos hipotonía.

Eserodinamia y tono muscular

La pelota permite que muchas de las posturas, como la flexión o la extensión, inviertan la relación del cuerpo con la gravedad. Esa inversión, que habitualmente se vive con alivio en los practicantes, modifica el tono muscular y brinda mayores posibilidades al trabajo con aquellos músculos requeridos en la función estática con tendencia a la hipertonia.

Disminuir, modificar o bajar sensiblemente el tono muscular es uno de los primeros pasos en la práctica antes de comenzar con los ejercicios de alargamiento muscular. Esta modificación en el tono permite que aparezca una nueva manera de percibirse desde el registro propioceptivo y reordena la información que nos habilita a disfrutar del movimiento sensible.

Regular el tono muscular no quiere decir únicamente disminuir el tono, podemos también subir el tono, es decir aumentar el grado de contracción muscular. Actividad para la que específicamente están preparados los músculos y que es la que nos da la posibilidad de actuar e intervenir. Lo que debemos tener en cuenta es que una vez que dicha contracción no es necesaria debemos poder modificarla y no quedar fijados en un esfuerzo



innecesario.

La clave es poder ELEGIR: qué necesito y cuándo necesito cambiarlo.

El mito de que la pelota relaja

Si la hipertonia afuncional abarca gran parte de nuestra musculatura, sin duda esto modificará el esfuerzo que haremos para mantener el equilibrio. Muchas veces vemos que estas hipertonías organizan la estructura de cada individuo, como si estuvieran dando soporte a cada una de las acciones de la persona, lo que configura sin duda la personalidad y la relación con el medio de cada uno.

La relajación es el primer paso para modificar esta contracción en estado permanente de los tejidos, porque los músculos no son los únicos que se ven afectados por el exceso de tono. El tejido conectivo, e incluso los órganos, que en muchos casos modificarán su función son algunos de los afectados cercanos más directos.

Entendemos por relajación a "un estado de tensión mínima y de desconstrucción elemental" de los músculos. Esto mismo podría proponerse no sólo a los tejidos sino también a "la mente". Sacar presión, distender y dar alternativas, o nuevos recursos permiten "relajar nuestra mente" como se dice comúnmente.

Entonces podemos ver que no es la pelota quien nos relaja sino que es nuestra propia capacidad de cambiar la que nos permite modificar el tono muscular. La pelota es un elemento auxiliar.

Sin embargo, no son pocos los casos que al ponerse en flexión (de cúbito ventral) sobre la pelota no logran relajarse ni comprender que pueden soltar mucho más aún el peso.

La gravedad, en ese caso, ayuda a modificar el tono pero no alcanza, luego la persona que practica debe hacer consciente sus niveles de tensión para comenzar el camino de modificar lo que impide el movimiento.

Alargar y estirar

Mientras practico un estiramiento lo que hago es impedir o inhibir la actividad neuromuscular, estimulando a un conjunto de receptores propioceptivos (aquellos que traen información desde el interior de tejidos y articulaciones) que colaboran para que esto suceda.

Cuando el estiramiento se realiza correctamente favorece la relajación neuromuscular y lo que dicen los practicantes es que mientras lo realizan el ejercicio puede resultar doloroso pero luego sobreviene la relajación.

Al estiramiento como lo conocemos en esferodinamia, solemos llamarlo, "esfuerzo relajado" porque se trata de localizar los extremos de los músculos que vamos a mover. Sostener este esfuerzo de alejar las inserciones musculares durante un tiempo determinado, es la clave. Y además el ejercicio debe organizarse desde una buena colocación y una respiración amplia durante su realización.

El rol del facilitador

Durante las clases, el aprendizaje en grupo ofrece posibilidades que se focalizan en el intercambio y la diversidad de recursos que aportan quienes participan en el encuentro. En el trabajo grupal la dinámica del encuentro crece y se multiplica con el aporte creativo de todos.

El trabajo en duplas, con el aporte de uno de los compañeros como facilitador, se utiliza en todos los encuentros como una forma de integrar desde el contacto y el sostén. También favorece la consolidación del conocimiento anatómico a través del contacto.

En este contacto que realizamos con las manos, o bien con la pelota, lo que hacemos es acompañar en un proceso en el que se aspira a reeducar la percepción para ampliar la posibilidad de movimiento posibilitando soltar aquello que se encuentra atrapado y detenido. Y usando la pelota como elemento facilitador proponemos que el practicante transite por aquellos lugares de tensión y pueda elegir que es lo que necesita en ese momento. Aprender a abordarse a uno mismo desde un lugar diferente. Donde el contacto, así como lo hicimos en el principio de nuestras vidas, nos permite reconocernos y nos abre puertas para soltar, ceder, reconocer y modificar.



Anabella Lozano es Profesora de Artes en Danza con mención en Expresión Corporal. (I.U.N.A.). Se forma en *Contact Improvisación* desde 1991 y participa de numerosos cursos y performances. Su formación dentro del campo del movimiento se inicia en 1985, donde recorre diferentes aprendizajes que la forman en técnicas de estiramiento, release, anatomía vivencial, sensorpercepción, masajes terapéuticos y técnicas de improvisación, entre otras. En esferodinamia inicia su formación y exploración con Alma Fakenberg en 1992. En 1994 comienza a dar clases. Dicta talleres para profesionales de la salud. Es docente y formadora de la técnica en la carrera de esferodinamia terapéutica que crea y co-coordina con la Profesora Silvia Mamana.

Ejerce como docente en el Centro Cultural Ricardo Rojas de la Universidad de Buenos Aires. Desde 1997 coordina talleres de Trabajo Corporal en los centros culturales del Programa Cultural en Barrios. Se desempeña en cursos grupales y clases individuales en estudios privados de la Capital Federal y del interior del país, Neuquén, Chaco, Santa Fe, Rosario, Córdoba y Provincia de Buenos Aires.

www.esferobalones.com.ar