

Esferobalones - Esferodinamia / Reorganización Postural

una invitación a la experiencia somática

Viajando por los pliegues de la articulación coxo-femoral



A continuación presentamos algunas de las propuestas de trabajo con la articulación coxo femoral que transitamos en nuestras clases.

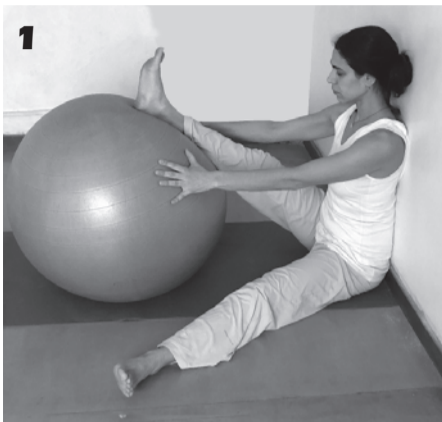
Desde la Escuela Esferobalones - Esferodinamia / Reorganización Postural, creemos que lo esencial para que la reorganización de la postura acontezca es el modo en que acompañamos a los alumnos a que construyan una experiencia somática, es decir a que sean testigos en primera persona de lo que sucede en su cuerpo y a que paulatinamente esa percepción se vaya amplificando.

La pelota por sus características y modos de uso facilita la adherencia a este tipo de experiencias por la riqueza de estímulos que brinda. Es en la exploración de estas distintas percepciones que acontece el pasaje del ejercicio a la vivencia del cuerpo como un sí mismo integrado.

Un ejemplo de esto es cómo acompañamos a través de un relato perceptivo atento, la posibilidad de que los alumnos viajen por los pliegues de la articulación coxo-femoral registrando la cualidad de los diversos tejidos que la componen para graduar las fuerzas que se le aplican. Es así que ubicarnos en la espacialidad y esponjosidad de la articulación nos va a invitar a que el contacto sea blando con la intención de amplificar el espacio y evitando que se comprima o rigidice.

Por último nos interesa destacar que es la repetición sensible del ejercicio/experiencia la que le permite al practicante integrar los diversos tejidos mediante el movimiento.

Texto escrito por el equipo docente de la Escuela Esferobalones - Esferodinamia Reorganización Postural que coordina la Prof. Anabella Lozano. Email: info@esferobalones.com



1-2. Rotación de cadera soltando peso desde el pie: Percepción del empuje del pie en la pelota, soltando por dentro la articulación de la cadera y ampliando el registro del espacio interno. Ablandar los tejidos soltando peso. La cadera cuelga desde el pie.



3. Estiramiento psoas: Extensión de Psoas con soporte de la pelota: Percepción de los empujes blandos desde la rodilla y del alargamiento de los músculos anteriores.



4-5-6. Flexión profunda de cadera: percepción del pliegue de la articulación con la entrega de peso hacia el piso y con soporte de la pelota.



7. Flexión de cadera con alargamiento de cadena posterior: percepción del soporte abdominal para aumentar progresivamente el pliegue de la articulación y el acompañamiento de las cadenas anterior y posterior. Disponibilidad y continuidad de todos los tejidos.

8-9. Flexión de la cadera con equilibrio: percepción del soporte desde el centro para conectar toda la cadena posterior con empujes de manos y pies. Equilibrio y Espacio.