

Esferodinamia para niñ@s

un recurso lúdico y organizador del movimiento

escribe Natalia Guilis

Cuando hablamos de esferodinamia, pensamos necesariamente en el valioso recurso facilitador que nos brinda la pelota: el contacto, la textura, el volumen, la dinámica de movimiento que propone el hecho de subirnos sobre ella es una experiencia enriquecedora, más allá de la consigna del docente y de la intención de la clase. Sabemos de todos los estímulos que a partir de la pelota recibe nuestro sistema sensorio motor, sin descartar los efectos psicoemocionales. También pensamos en la esfera como objeto utilizado en la acción dinámica: Al ponerla en movimiento, uno se mueve con ella y con el movimiento de ella; ese movimiento de la esfera surge como prolongación del yo, que ayuda a investir el espacio y a darnos seguridad en él.

A la pelota podemos abrazarla, tocarla con diferentes partes del cuerpo; podemos ser tocados por ella, lanzarla, rebotarla; podemos sentarnos, balancearnos en diferentes planos de nuestro cuerpo en el espacio, invertir la relación con la gravedad, hacer equilibrios, acostarnos sobre ella, deslizar, rodar, atravesar; transformarla en otros objetos: la pelota puede dejar de ser pelota y ser barco, tambor, panza, nariz o sombrero... ventanas que se abren al juego y a la exploración.

Para que cada una de estas acciones suceda, es necesario apelar a la capacidad que tiene nuestro sistema de emitir impulsos nerviosos. Esta coordinación habla de un complejo de movimientos que tienen una finalidad, un sentido.

En las clases de esferodinamia para niñxs, tenemos en cuenta ciertos principios de la técnica como son los apoyos (el ceder), los empujes, las proyecciones (tirar, alcanzar) y el sostén; a través de estos principios y a partir de una mirada del movimiento evolutivo entramos al terreno de los **patrones de movimiento**. Estos patrones, o modelos, están potencialmente latentes en todos nosotros y se organizan por etapas a partir de la fuerza de gravedad, durante el primer año de vida. A medida que el niño se vuelve más seguro en su medioambiente, en el sentido de sí mismo y en su habilidad para desenvolverse en el mundo a través de sus propias acciones, desarrollará una curio-



sidad lúdica acerca de este mundo. En relación al desarrollo del sistema nervioso, el movimiento sigue a la intención de la mente. La presencia del estímulo apropiado activa el deseo, la intención y la voluntad para moverse, y luego para dominar nuevos niveles de habilidad del movimiento, plasmando este potencial latente dentro del sistema nervioso.

En nuestras clases para niñxs observamos si estos patrones están presentes y facilitamos a través del movimiento estas conexiones, de modo de ampliar el vocabulario de movimiento, la integración y organización del sistema. A cada etapa de integración psicoafectiva del movimiento corresponden, en efecto, actividades simbólicas cuya comprensión, evolución y desarrollo son parte de nuestra acción educativa. La apertura de nuevos patrones puede ser un camino hacia sensaciones nuevas y otras formas de comportamiento, de pensamiento y de acción expresados a través del cuerpo.

Nuestro trabajo se enmarca en el campo de la educación somática, donde cuerpo/mente son una

unidad indisoluble y subjetiva, donde sabemos que el sistema sensorio motor no escapa a lo biopsicosocial. Es por esto que en nuestras clases observamos las dinámicas grupales y fomentamos la creatividad y el disfrute del cuerpo en movimiento a través del juego. Pensamos que lo lúdico, además de estar a tono con un lenguaje común al momento evolutivo, abre caminos de exploración y conocimiento; también consideramos que un espacio cálido, de sostén y contención, brinda la seguridad necesaria para el aprendizaje. Aprender en y con el movimiento es el sentido de nuestra tarea. Como lo dijo Moshe Feldenkrais: "el movimiento es vida, la vida es un proceso, mejorar la calidad del proceso es mejorar la calidad de la vida misma".

Natalia Guilis, bailarina, educadora somática, docente en la Escuela de Esferabolones donde dicta, junto a Marita Filipini, seminarios de especialización en esferodinamia para niñxs. Coordina grupos de movimiento y esferodinamia para niñas y niños de 1 a 12 años, en Casaviva-centro de actividades corporales. www.casaviva.com.ar



Eutonía

conciencia del movimiento

escribe: Ana Lía Castelló

Cuántas veces nos dijimos: "hoy no coordino"... ¿Nos detuvimos a pensar a qué se debía esa incoordinación? Esa afirmación se relacionaba ¿con los movimientos corporales, con la verbalización, con la memoria en el orden de actividades que teníamos que cumplir? Tal vez simplemente percibimos nuestra falta de sincronía, pero no nos detuvimos a observar qué pasaba realmente.

Situaciones como ésta nos atraviesan a diario y lo cierto es que sin conocer acabadamente la causa, el cuerpo nos está informando que algo sucede, desde un simple cansancio general a una posible lesión orgánica.

La coordinación de las funciones en el cuerpo humano requiere de la participación de nuestros

sistemas internos. Sistema nervioso y sistema endócrino logran integrar sus circuitos para alcanzar un objetivo o cumplir una función cualquiera, sea caminar, bailar, dormir, pensar...

Cada movimiento analítico forma parte de una sinergia memorizada que vuelve a la conciencia para su utilización. El cuerpo todo se dispone a una actividad, haciendo ajustes de equilibrio y coordinación, las temperaturas se regulan para adaptarse a los requerimientos, la circulación se distribuye según la demanda de oxígeno, los sentidos se agudizan en función al objetivo. Un organismo en equilibrio es un organismo coordinado.

¿Qué nos pasa cuando nos sentimos incoordinados y perdemos el equilibrio interno? Podemos de-

cir que se altera la organización interna, la homeostasis.

¿Cuáles son las herramientas de la Eutonía para restablecer nuestros sistemas?

La Eutonía nos propone ante todo un **estado de conciencia**, al dirigir la atención al cuerpo aumenta nuestra capacidad de percepción que a través de los receptores ubicados en los distintos tejidos, darán paso a sensaciones conscientes, tensiones, asimetrías, zonas del cuerpo no percibidas o doloridas. Todos estos registros serán decodificados por el sistema nervioso, quien a su vez elaborará una respuesta.

Detenerse para hacer esta observación inicia un camino de organización interna. Esta quietud aparente es el comienzo de la activi-

dad eutónica. A medida que la persona va reconociendo sus estados, podrá utilizar los Principios de la Eutonía para restablecer su salud. Y se podrán utilizar movimientos dinámicos que ayudarán a recuperar las funciones perdidas.

Trabajé con un alumno que permaneció en cama a lo largo de dos meses, consecuencia de una operación de cadera. Al querer incorporarse la falta de coordinación, de equilibrio y fuerza impedían que pudiera mantenerse de pie sin ser asistido. No lograba caminar, ya que sus piernas "no respondían como él quería" según me decía, por falta de coordinación.

Iniciamos la actividad trabajando la **conciencia ósea**, acostado en la cama con distintas propuestas mi alumno fue sintiendo sus huesos. Continuamos con actividades de **contacto** de los pies con el suelo, para percibir sus apoyos y la descarga de peso. Y a medida que su percepción mejoró, fue parán-

dose sin asistencia. En posición de pie nos enfocamos en su **eje corporal**, la percepción de la columna vertebral y el registro de contornos y volúmenes del cuerpo, permitió reforzar su ubicación espacial. Realizamos **movimientos dinámicos** que facilitaron la caminata, trabajando con **transferencias de peso** de un miembro inferior a otro mediante **balanceos** a un ritmo lento y sostenido que mejoraron la coordinación. El alumno luego de un tiempo pudo sentirse seguro y caminar solo, sin temor a caerse. Me comentó en los últimos encuentros "siento seguridad, cuando siento mis pies en el piso".

La práctica de la Eutonía requiere un espacio personal, un tiempo dedicado a la propia escucha y una acción determinada para equilibrar funciones. Regularizar las funciones internas, permitirá una mejora en la coordinación psicomotriz.

Ana Lía Castelló es Lic. en Kinesiólogía / Eutonista N° socio 168.