



## Esferodinamia para los más grandes

Por Anabella Lozano

### **Características de la práctica como Espacio Preventivo y Promotor de la flexibilidad en las personas mayores de 60 años**

El ciclo vital de la vida tiene una parada que muchos llaman “tercera edad” o el trabajo con “adultos mayores” que sin duda en los últimos 30 años ha modificado su lugar tanto para quienes van formando parte de esta franja como para la mirada global que la sociedad tiene sobre ellos.

Sin duda, para quienes durante años trabajamos con adultos y nos vamos acercando a ellos no solo en el trabajo sino porque avanzamos hacia esa etapa de la vida también; **los beneficios de sostener y potenciar el movimiento, la actividad física y la salud son fáciles de constatar rápidamente.**

En primer lugar el movimiento y el cambio de hábitos sedentarios mejora la salud física que nos permite un cambio cualitativo hacia un equilibrio emocional y vincular. En segundo lugar la socialización con otros que comparten las mismas inquietudes y que por decirlo de alguna manera van ajustando la velocidad de su actividad física, regulándola pero sin detenerla y compartiendo con entusiasmo la propuesta de nuevos proyectos.

**La actividad física en los adultos mayores no es solo una promesa de mejoramiento de la calidad de vida sino un derecho a transitar por este momento de la vida con la conciencia de poder contribuir a la formación de un colectivo más amplio.** Es el puente a sumar a quienes modifican su productividad en el trabajo por un lugar de igual o mayor valor en la sociedad que es poder vivir consigo mismo, conocerse y vincularse desde dimensiones “...reales, espaciales, temporales, corporales y espirituales”.

### **El movimiento en conexión con nosotros mismos**

En las clases con los adultos es donde tenemos más posibilidades de desarrollar uno de los temas centrales en esta técnica:

- la conciencia del movimiento
- la propiocepción como punto de partida para generar un movimiento más amable
- producir modificaciones para la reorganización postural

Es en este publico donde existe un camino de acceso asegurado desde el cuerpo que de manera univoca conduce hacia la vida interior de cada persona. Es maravilloso ver que la salud se vuelve un lugar para habitar con respeto, armonía y placentemente.

Aun cuando las técnicas tengan objetivos que le son específicos como la flexibilidad y el soporte del centro abdominal, como sintéticamente podríamos definir algunos de los objetivos de la Esferodinamia, el objetivo que resurge con más fuerza entre nosotros es EL MOVIMIENTO EN CONEXIÓN CON NOSTROS MISMOS, entonces se vuelve aglutinante, central y necesario de ser resaltado cada vez. Dar tranquilidad en conectarnos, contactarnos y respetar el ritmo propio en contraste con la repetición sin conciencia que muchas veces produce lesiones o desorganiza en vez de reorganizar.

Por eso es muy importante como docentes acompañar el trabajo con la mirada puesta en la vitalidad, el movimiento y la flexibilidad. Y en la valoración de otros ritmos de trabajo que son cambiantes. Nuestras clases son dinámicas y la propuesta de equilibrio les da a todos los participantes la posibilidad de moverse y modificar la disponibilidad no solo en los ejercicios de alargamiento muscular sino también en los ejercicios de soporte abdominal y de la musculatura dorsal.

La clase de Esferodinamia le propone a todos y especialmente a nuestros adultos mayores de 60 años ampliar la movilidad y hacer del movimiento una experiencia placentera que combina el aumento de la flexibilidad, la posibilidad de modificar el tono muscular de músculos con funciones diferentes y el equilibrio de la actitud postural

### **La propuesta de trabajo en Esferodinamia**

Flexibilidad, Dolor, Movimiento, Salud, Limitaciones, Posibilidad

Todas estas palabras circulan a menudo en las clases en las que se trabaja con el movimiento y la salud. Pero no es que se escuchen solo en el trabajo con adultos mayores, se escuchan en todas las edades! Desde los niños hasta los más grandes. Quizás no aparecen todas juntas! Pero siempre circulan!

Eso hace que la propuesta sea más específica y más ajustada para poder organizar un trabajo de cuidado y buscando soltar y mejorar la propia vivencia del movimiento. La calidad de vida se mejora en todas las edades y tiene que ver con la vivencia personal del bienestar en cada uno de nosotros.

El trabajo debe ser progresivo, acompañando sobre todo la apertura del trabajo en cada **articulación ampliando y alineando el Movimiento de las articulaciones. No es importante llegar sino el mismo proceso de trabajo.**

### **Como volvernos más flexibles?**

En Esferodinamia buscamos con nuestro trabajo dar a nuestros pacientes/alumnos la información necesaria para que pueda encontrar una manera de trabajar sin lastimarse y sin llegar al máximo de esfuerzo, que normalmente produce más tensión y más

dolor, por lo que encontramos el efecto contrario al deseado. Los practicantes se contraen aun más en vez de alargar los músculos y relajarse.

Comprender que está tratando de superar sus propios límites, acompañarlo en esa tarea brindándole secuencias de movimiento que aumente su tolerancia en los ejercicios que se focalizan en el acortamiento muscular es uno de los objetivos de esta práctica.

Habitualmente comenzamos nuestro trabajo posibilitando el aumento de la movimiento articular de miembros superiores e inferiores, para luego ir hacia el eje axial y aumentar la disponibilidad del movimiento de torsión de la columna y la integración de los planos de fascia que necesariamente implican los movimientos de torsiones. Sin duda debemos aprender a no lastimarnos para obtener “logros” porque no estaremos entonces comprendiendo la lógica del tejido conectivo, la mente del tejido conectivo, necesita de tiempo y no de fuerza.

Cuando podemos experimentar, diferenciar y aumentar lo que llamamos los movimientos espiralados nos alejamos más de los movimientos de palancas a donde nos llevan nuestros tejidos acortados o con poca movilidad.

La pelota es ideal para regular el tono muscular y para aumentar la fuerza, la resistencia, y la capacidad cardiovascular y respiratoria, en ámbitos tanto deportivos como terapéuticos. Pero también la pelota puede ayudarnos centralmente a integrar en el movimiento.

Muchas veces los practicantes nos dicen que no creen poder avanzar en la flexibilidad porque siempre han sido “muy duros”.

La flexibilidad en su definición clásica es la capacidad que tiene un tejido de deformarse y mantenerse deformado. Y decimos que la flexibilidad es también **la capacidad de lograr disminuir la resistencia interna de las articulaciones** que pone la atención en el tejido conectivo, y transmite como si fuera una cadena, la misma idea al resto de las fascias que recubren los músculos.

Esta idea es la que muchas veces trae un relato interno o una idea implícita que es debemos estirar y mantener el alargamiento de un músculo “a costa de lo que sea”.

La pelota será usada como el elemento que aporte sensaciones desde el tacto principalmente que nos permitan buscar menores resistencias internas y nuevos “rieles por donde entrar” alineando correctamente los segmentos óseos.

Tanto en piernas como en brazos vamos a procurar encontrar el camino de los tejidos intermedios conocidos como fascias y no tironear de las extremidades con el fin de “llegar” sino de integrar.

Para esto trabajamos siempre con una herramienta fundamental que es “el facilitador” que le da al aprendizaje de cada uno la posibilidad de aprender a llevar el movimiento a lugares que no lastimen, respetando las sensaciones nociceptivas como una fuente de información imposible de ignorar, es decir: el dolor. Y sin perder nuestro objetivo de aumentar la movilidad.

Es necesaria una preparación previa que nos permita modificar el tono muscular para aumentar la percepción de nuestras conexiones con mayor o menor tensión.

Por lo tanto y ya que el tono muscular precede al movimiento es necesario observar a cada uno de nuestros alumnos, valiosos maestros, de nuestra mirada, para comprender como se dirigen a sí mismos cuando comienzan su trabajo.

Esta observación nos permitirá entender como acompañarlo para que encuentre esta calidad de trabajo con sus articulaciones que son protagonistas del movimiento.

Movimiento, siempre será nuestro objetivo final, pero no a cualquier precio, sino movimiento sensible.