

expandir sin exigir una manera de escucharnos



Siempre que nos proponemos con el movimiento modificar y reorganizar nuestros hábitos posturales hablamos de ser más elásticos y flexibles, de ampliar la movilidad y de resolver de otras maneras las tensiones que nos organizan. Es muy habitual que no seamos muy conscientes de ellas hasta que las tensiones dan señales más precisas de dolor o malestar. Podemos pasar mucho tiempo con ellas hasta que el desequilibrio se nos revele y sea posible de percibir como tal, diferente claro es si los dolores son producto de traumatismos o caídas. Entonces seguramente repararemos en que el movimiento sea una manera orgánica y posible de restablecer y devolver a los tejidos las cualidades que los acercaran a la salud: la de ser más flexibles, elásticos y porque no también más fuertes.

Conviene entonces distinguir entre lo que significa elasticidad y flexibilidad. Entre las definiciones más habituales está la de **elasticidad** como la capacidad de un cuerpo de deformarse y volver a su posición inicial y la de flexibilidad como la capacidad de un cuerpo de deformarse y mantenerse deformado.

Aunque en el movimiento estas ideas se han ido complejizando y se han ido nutriendo de las teorías que incluyen a los tejidos más importantes en la transmisión de la tensión conocidas como fascias. Las fascias son una de las maneras que toma el tejido conectivo en el cuerpo y es de vital importancia porque son las encargadas de comunicar e interrelacionar a todo el organismo.

El tejido conectivo es el más abundante en el cuerpo humano da forma, conecta, compartimenta, protege y separa todos los componentes de nuestro cuerpo. El tejido conectivo es el órgano de la forma. Cada músculo, órgano, hueso, nervio y ligamento tiene o está envuelto por tejido fascial, todo en menor o mayor cantidad se cubre de capas de tejido conjuntivo.

“Las tensiones crónicas se transmiten a través de la red de membranas del tejido conjuntivo o fascia produciendo alteraciones morfológicas globales” según lo menciona Leopold Bousquet.

En la práctica del movimiento en que nos especializamos Esferodinamia- R.P damos tiempo a los tejidos a ceder mientras vamos modificando de manera gradual los tiempos de permanencia en los ejercicios/experiencia. Porque las resistencias también son parte del movimiento es que ponemos mucha atención en este tejido del que hoy hablamos ya que la elasticidad necesita que pongamos atención a la manera en que nos abordamos a nosotros mismos a la hora de la práctica.

Por eso hablamos de “expandir” sin “exigir”. Los tejidos guardan información que no traducimos de manera literal en la conciencia sino que nos ordenan para priorizar algunas funciones vitales y hegemónicas como las de la postura. Por lo que darle tiempo a la práctica y a la escucha de los propios tejidos es la parte más importante que convierte a los ejercicios en experiencias vitales y en la manera más amable de disminuir las resistencias que habitualmente se presentan cuando de desarmar tensiones se tratan. Pues las fascias suelen ser muy influenciadas por las tensiones emocionales, de los hábitos y de los pensamientos o lo que se suele denominar como tensiones mentales.

Estos tejidos son parte del funcionamiento miofascial es decir que acompañan a los músculos que son la puerta más cercana para percibirlos.

Moverse, conectar, ceder y expandir son una de las maneras en las que proponemos a nuestros practicantes que se sumen en las clases. Una de tantas propuestas posibles en el ámbito del movimiento consciente, lo importante es acercarnos a nuestras tensiones sabiendo que son tan nuestras como nuestras posibilidades, integrarlas es una manera de mirarlas de otra forma.

Anabela Lozano Prof. Universitaria de Artes en Danza -Expresión Corporal (UNA) Educadora e Investigadora Somática. Docente y formadora en Esferodinamia. Fundadora de Esferobalones Escuela de Esferodinamia. Docente del C.C. R.Rojas, Formadora de Docentes de Institutos Terciarios. Coordinadora de la Certificación en Esferodinamia Embarazo, Trabajo de Parto y Post Parto. Capacitadora en el ámbito público de Parto en Movimiento para el Parto Respetado. esferobalones@gmail.com

