

la potencia del diafragma

El diafragma, músculo principal de la respiración, trabajador incansable de la vida, que garantiza su permanencia y da muestras inconfundibles de creer en ella. Optimista por naturaleza, toma el ritmo y el pulso respetuoso de cada quien y busca camuflarse con "perfil bajo" cuando no hay quien sea testigo de su presencia y puede esperar aunque no siempre pacientemente, a ser escuchado. Hace su tarea como un trabajador puntual, riguroso e incondicional, de esos que hasta pueden vivir sin ser especialmente valorados o reconocidos y haciendo "las cosas sin fe pero como un reloj" (Federico García Lorca - La Casa de Bernarda Alba).

No pregunta, no cuestiona, hace. Aunque eso no lo hace menos sensible. Su potencia radica en su profunda sensibilidad y escucha de nosotros y nosotras mismas. No reflexiona y por eso no se detiene, avanza hacia el futuro y da seguridades de llegar hasta el final hasta lo último de lo último. De hecho él es el último en moverse, el que podríamos decir tiene hasta la responsabilidad del final, la de apagar la luz y el movimiento.

Íntimo de los más fieles, íntimo de verdad, fiel espectador y quien encarna nuestras emociones más conocidas, y esquivo de aquellas que no sabe traducir.

Sabe de querer soltar pero no poder, de ir más profundo y más hondo, de ir cortito y al pie, de retener sin necesitarlo y de retener del susto que aún ya pasado, asusta. Sabe de suspiros y de ralentarse con la calma que da la ternura y el amor. Sabe, siempre sabe, exactamente qué hacer para sobrevivir y aprende más adelante en la vida, más grande, más experimentado y hasta más sabio qué puede hacer para vivir.

Es enorme, nos abarca, nos protege, nos divide, nos une y nos envuelve, nos habita y nos da forma. Es inmenso y sin embargo es un gran desconocido de la historia propia y de otros. Es quien nos expande o nos reduce, es la materia de nuestras emociones, es la fibra de nuestras tensiones, y quien se dispara cuando lo amenaza una situación que inquieta. Es nuestro aliado incondicional y es nuestra experiencia hecha pulso y movimiento.

En nosotras es nuestro borde y nuestro contenido, depende de qué lado lo mires, pero lo

que no hay duda es que ES donde se imprime nuestra manera de estar en la vida.

Desarrollo en clave anatómica

Tiene forma de cúpula con dos tiras que lo anclan en la columna lumbar, no podía ser menos, para anclar mejor busca el lugar más potente para enraizar, 2da y 3era lumbar, cara anterior de las vértebras lumbares para la parte principal de los pilares y los pilares accesorios formando arcos para los músculos vecinos (psoas y cuadrado lumbar).

Se sabe fuerte y con fibras verticales que recubren las costillas y un tejido fibroso y blanco, llamado centro frénico, que lo organiza en la parte superior, dividiendo el cielo de la tierra. El corazón del estómago, los órganos vitales de los viscerales. Masajea al corazón y al hígado entre los órganos más cercanos, insufla a los pulmones y los reduce cuando exhalamos. Sin él nada, con él todo va y viene. Fluye.

Ahora bien, qué es lo que sucede que tan poco sabemos de su existencia. Sabemos que lo regula el Sistema Nervioso Autónomo y que a la vez se puede modificar voluntariamente así que sin duda es voluntad y es inconciente. Su maleabilidad es su virtud. Se muestra si lo llaman, se llama al silencio, aunque no a detenerse, si no lo reconocen.

Por él atraviesan la sangre venosa y arterial, vena cava y arteria aorta, y por el esófago que queda abrazado por sus pilares principales pasan los nutrientes hacia el estómago.

Haciendo cavidad y contacto con el bebé.

Las mujeres embarazadas necesitan saber de sí mismas tanto como puedan/quieran/necesiten aprender durante ese período. Conocer el tono y la dinámica de movimiento del diafragma puede ser una manera de comenzar con el registro conciente y sensible de su espacio interno. Un gran maestro de ceremonias de sus emociones, de sus inquietudes y sus certezas. Expandir, compartir espacio y sentir comodidad en el movimiento es parte del trabajo al que ayuda la pelota. Registrar la pausa (apnea fisiológica) y cómo se mueve es parte de reconocer la calidad del contacto que irradia hacia las y los bebés.

Las personas conocemos poco de su mecá-

nica, su funcionamiento, su vitalidad e importancia y con los años hemos descubierto que entenderlo suma mucho para conocer nuestro patrón y gesto respiratorio.

No alcanza la voluntad para modificarlo pero ponerle una atención aguda ayuda mucho a la autoregulación.

El diafragma es quien presenta atendiendo ciertas formalidades a la mujer-madre con el/la bebé y va aportando con su ritmo calidad al tono de base del bebé a través de su contacto con el útero y a través de este con el bebé.

El diafragma se alivia, se expande y modifica su tono muscular, se acopla con otros músculos y toma de ellos también cierto tono y tensión. Puede tener un tono bajo o más alto y depende de su tono muscular la calidad del contacto. El ritmo que imprime hacia los órganos y por ende hacia el bebé con el útero/matriz como mediador también modifica el contacto. Éste podrá ser amable, blando y a un ritmo sin prisas o por el contrario, si el tono del diafragma es más bien hipertónico, el contacto será tenso, duro y rígido.

Aunque el diafragma no está solo en esto de mover y dar sostén, ya dijimos que los órganos reciben su movimiento tanto los que se ubican por arriba o por debajo del centro frénico, ya que en el suelo de la pelvis encontramos otro fiel trabajador en equipo, el periné o diafragma del suelo de la pelvis, uno es cóncavo y el otro convexo y entre ellos se expande y crece el útero que acompaña al bebé en su crecimiento diario. Son vecinos lejanos, se saben compartiendo la marea y el pulso, y se conocen más de cerca durante el embarazo, ya aunque se saben compañeros aquí realmente arman su trama profunda de contacto y fluir. No están solos, ha llegado un nuevo ser que los limita, los pone a prueba y les da por un tiempo limitado en el tiempo, un lugar fundamental: el de contener, contactar, dialogar y recibir a los bebés. Así como también el de soltarlos cuando llegue el momento. El periné tiene la capacidad de retener y de soltar a través de los esfínteres que lo



componen. Llegado el momento el diafragma deberá soltar al útero y el periné deberá darle paso al bebé.

Es decir que el contacto que entre ellos se produce, fluye y se irradia, es generador de cambios del tono y dará sustento al tono de sus tejidos los que organizarán a los patrones de movimiento.

Anabella Lozano es Prof. Universitaria de Artes en Danza - Expresión Corporal. (UNA) Docente y formadora en Esferodinamia, Educadora Somática. Docente invitada en la Carrera de Kinesiología (U. Maimónides). Formadora en Institutos Terciarios de Educación Física, UFLO y C. C. Rojas, UBA. Fundadora de *Esferobalones* Escuela de Esferodinamia. anabella@esferobalones.com