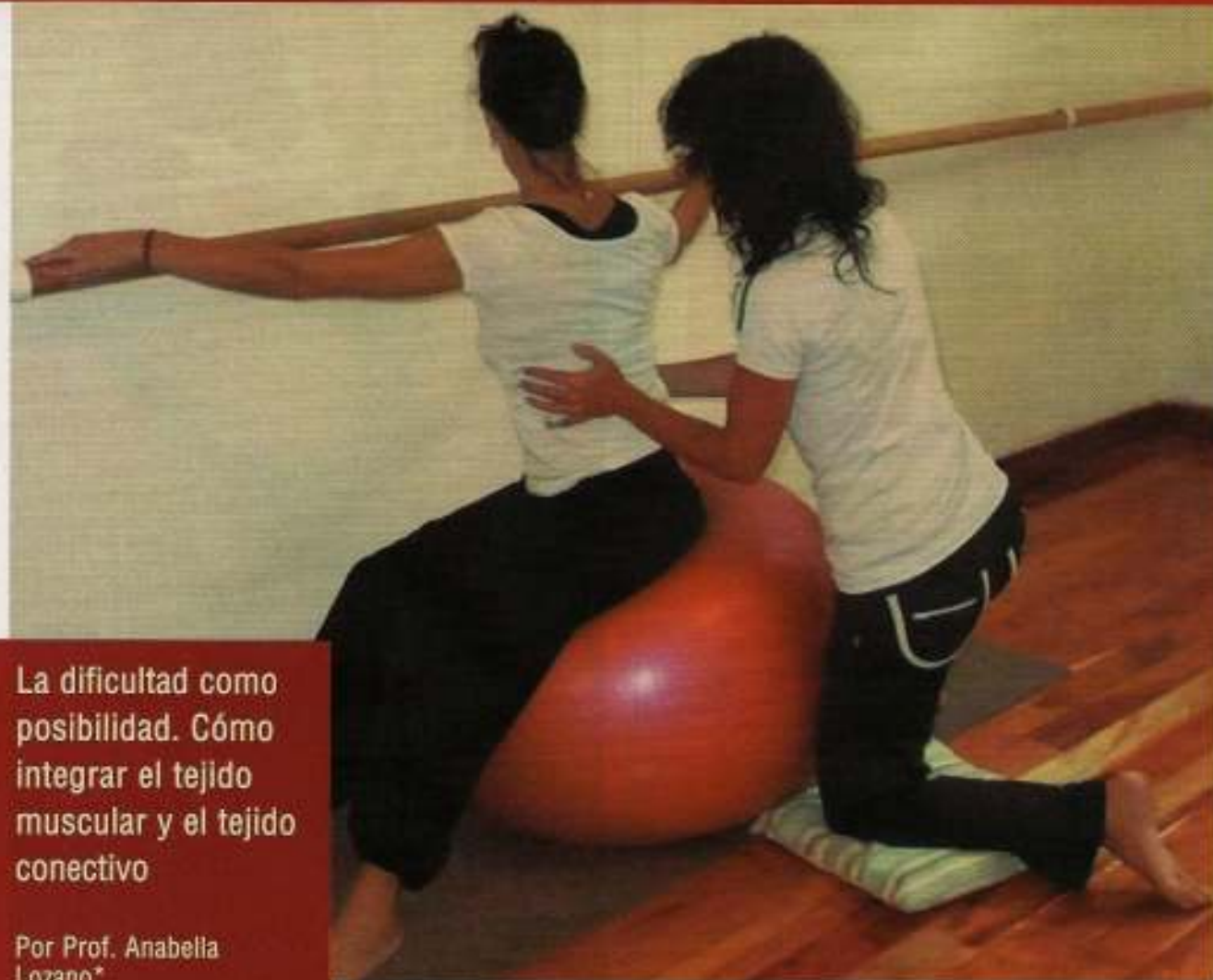


ESFERODINAMIA para las articulaciones



La dificultad como posibilidad. Cómo integrar el tejido muscular y el tejido conectivo

Por Prof. Anabella Lozano*

Nuestra práctica como profesionales del área de la salud, que trabajamos con los principales factores que contribuyen en la desorganización de nuestro equilibrio, nos pone muchas veces el desafío de desarmar las rigideces con las que mucha parte de la población organiza su postura habitual.

Nuestros alumnos están expuestos a factores como el sedentarismo y la falta de tiempo para la práctica, que contribuyen a disminuir las posibilidades de movimiento y la

disponibilidad del cuerpo en su actividad cotidiana.

Optimizar nuestros enfoques pedagógicos en la práctica permite que el proceso de aprendizaje sea beneficioso. Como docentes debemos estar muy atentos a la propuesta personalizada para cada uno de nuestros alumnos, porque desarmar esas rigideces que disminuyen la posibilidad de movimiento es la clave de nuestro trabajo. Entonces es cuando la dificultad se convierte en posibilidad.

En este trabajo, la pelota contribuye a encontrar una manera de organizarnos en los ejercicios, que transforme a la dificultad en una llave para posibilitar el aumento de la movilidad articular y la flexibilidad muscular.

En esterodinamia buscamos dar a nuestros pacientes/alumnos la información necesaria para que puedan 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 aún más en vez de alargar los músculos y relajarse.

Comprender que se está tratando de superar sus propios límites, acompañarlo en esa tarea, brindándole secuencias de movimiento que aumenten 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 del 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.

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.

Por qué practicar esterodinamia

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

La característica fundamental para comprender el trabajo en esterodinamia es la manera en que integramos el

Personalizá tus equipos



www.equipamientosfox.com

*"Solo la mente cambiará tu cuerpo...
y un buen equipo"*



Reformer



Chair



Propiocepción



Conexión Espinal



Tabla de Inversión



Chairs

Alred. de pared

Propiocepción

Tabla de Inversión

y más...

Tels. 54 11 4278-3072/73 - Dr. A. Schweitzer 3421 / Quilmes / Buenos Aires / Argentina
ventas@equipamientosfox.com

El estado anímico y su influencia en el tono muscular

El prof. Mario Di Santo, que nos aporta tanto con su libro *Amplitud del movimiento*, dice:

"...El restablecimiento del adecuado tono muscular no resuelve por sí mismo, al menos en un primer momento, el acortamiento afuncional del tejido conectivo. No obstante, y a la inversa, estiramientos cualitativamente bien realizados pueden contribuir directamente a la reducción y/o eliminación de las hipertónicas. Éstas, (...) no son casuales. Los estados y procesos emocionales tanto presentes como pasados, mediatos o inmediatos (y por qué no, los que preludivamos) se cuelan a nivel del tono muscular.

Dicho de otro modo: nada hay que no haya sucedido o que nos acontezca ahora mismo que no tenga al tono muscular como testigo mudo e insobornable".



trabajo muscular, la continuidad de los ligamentos y fascias, el soporte abdominal hacia los órganos internos, que podríamos llamar *soporte visceral* y la descarga de tensiones excesivas. Esto equivale a superar gradualmente los profundos acortamientos que desorganizan nuestra postura explorando recursos que facilitan el movimiento y economizando esfuerzos.

Mientras trabajamos con el tejido conectivo de las articulaciones, tendones, ligamentos y aponeurosis solemos encontrar una manera de referirnos a la calidad del movimiento a lograr que es lo que llamamos **esfuerzo relajado**, que consiste en sostener con-

pilatest

ESTUDIO PILATES

Muñiz 8 4958-6313

PILATES REFORMER | CIRCUITO PILATES
ESFERODINAMIA

Clases de prueba sin cargo | Ambiente climatizado



INSTRUCTORADOS

PILATES REFORMER | CIRCUITO PILATES
ESFERODINAMIA

CURSOS REGULARES E INTENSIVOS

Entrega de material teórico y certificado.
Evaluaciones de nivel y horas de prácticas.

pilatest@yahoo.com.ar | www.pilatest.com.ar

PILATES BLACK

FÁBRICA DE EQUIPOS Y ACCESORIOS PARA FITNESS Y PILATES

presenta

CINTA BLACK PLATINIUM

- Excelente diseño
- Motor 3HP
- Velocidad: 14 km/h
- Admite personas de hasta 160 kg
- Tablero digital
- Estructura robusta en caño 2 mm



¡NOVEDAD!



Adquiriendo
1 Reformer Silver
Box y Tabla de Salto
GRATIS

Trabaja con la más alta calidad y diseño • Servicio de mantenimiento y repuestos

TEL. 5065-1074 / CEL. 15-5026-4061 / NEXTEL ID 183*45
pilatesblack@hotmail.com • www.pilatesblack.com.ar

tracciones en excéntrica que nos permitan avanzar sin un dolor extremo. Buscando relajar la musculatura de tendencia hipertónica en el momento de la contracción. Logrando una "presencia plena" en ese momento para conectar y ceder. Luego, la tarea de integrar en el movimiento traerá la sensación de una reorganización que se estructura desde adentro hacia fuera, es decir con el foco puesto en el proceso de sensaciones propioceptivas y no en el posible logro final.

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.

¿Cómo nos volvemos más flexibles?

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.

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

Prefiero tomar un camino más completo en la definición de flexibilidad que tiene que ver con el movimiento y no con una definición tan estática y parcializada de los tejidos que

HOTEL
SCALA
BUENOS AIRES

By Cambremon

Bernardo de Irigoyen 740 Buenos Aires - Argentina



19 Y 20

DE MAYO

ESFEROGIMNASIA FUNCTIONAL

INSTRUCTORADO
INTENSIVO INTERNACIONAL
NIVELES I, II, III

¡¡REALIZANDO LOS TRES NIVELES
LLEVATE UN FISIOTALON DE REGALO!!



DICTADO POR
FERNANDA SETTE



Cuerpo
Activo
SPORT SALUD

INFORMES E INSCRIPCION:
TE: (011) 4624-6255

E-MAIL: CUERPOACTIVOSS@YAHOO.COM.AR



contribuyen a esta cualidad.

Citando al lic. Mario Di Santo 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.

Tanto en piernas como en brazos vamos a procurar encontrar el camino de las fascias y no tirar 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 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 cómo se dirigen a sí mismos cuando comienzan su trabajo.

Esta observación nos permitirá entender cómo acompañarlos para que encuentren esta calidad de trabajo con sus articulaciones que son protagonistas del movimiento.

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

esferodinamia coordina: reorganización postural Prof. Anabella Lozano



BUENOS AIRES, ROSARIO Y CIPOLLETTI - RIO NEGRO.

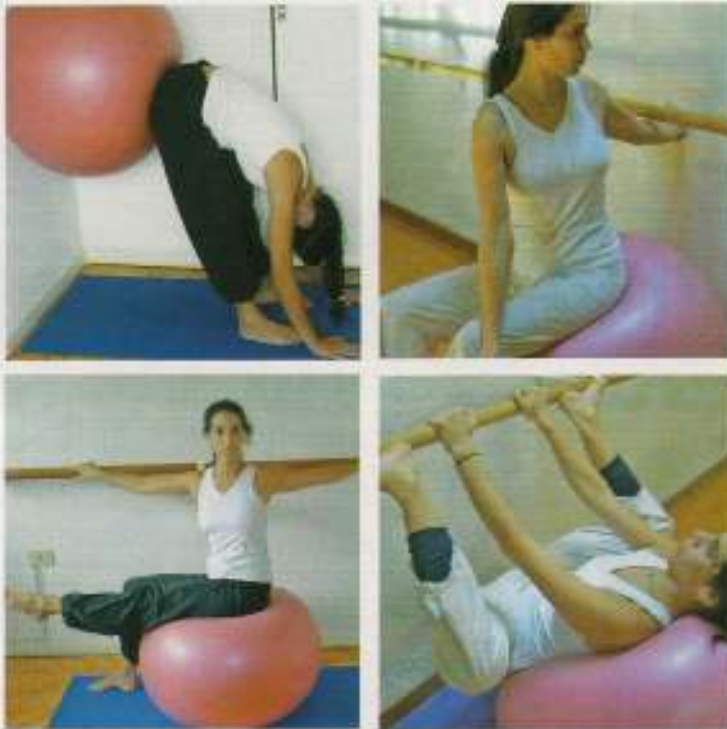
Abierta la inscripción. Vacantes limitadas

- **Seminarios Intensivos** en el interior del país y en Capital Federal
- **Formación Anual para Profesionales**
1 año de duración. Certificación: Instructor en Esferodinamia
- **Clases de entrenamiento para el público en general.**
Clases grupales - Clases individuales

Informes e inscripción en Bs.As.
www.esferobalones.com.ar
info@esferobalones.com.ar
te. 155-335-7034

Informes e inscripción en Rosario
estudiodanza@ciudad.com.ar
te. 034156627482

Informes e inscripción en Cipolletti
www.esferobalones.com.ar
info@esferobalones.com.ar
te. 155-335-7034



Un trabajo adecuado

El abordaje pedagógico que proponemos para el trabajo en cada articulación es:


- 1.- Movimiento articular.
- 2.- Apertura articular y alineación de los miembros entre sí y con el eje axial.
- 3.- Aumento de la movilidad.
- 4.- Mantener el espacio articular y la alineación en la articulación.

*Docente, investigadora y educadora somática.
www.esferabalones.com.ar

 **Salud & Movimiento**
Centro Exclusivo de PILATES

CAPACITACIONES Reformer Nivel I y II

con aval y auspicio del:

 Departamento de Educación física
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

MÉTODO PILATES Manual Teórico-Práctico

Autoras:

Prof. Marcela Ocboteco Prof. Soledad Coletta

Para adquirirlo consultá la lista de librerías en:
www.saludymovimiento.com.ar



INFORMES E INSCRIPCIÓN:
TEL: 0221- 4259674
Info@saludymovimiento.com.ar
La Plata - Calle 1 entre 49 y 50