

y esferobalones

escribe Marita Filippini

Las esferas aparecen como un elemento muy interesante para entrenar la disponibilidad del cuerpo en equilibrio. En nuestro entrenamiento y práctica lograr un ajuste permanente del equilibrio no sólo nos resguarda de un deslizamiento no deseado sino también de la posibilidad de ceder el peso del cuerpo y de encontrar las conexiones y recorridos de fuerzas que se distribuyen como circuitos que nacen en nuestros puntos de apoyos y empujes, buscan soportes y se continúan en proyecciones hacia el espacio para así poder sostenernos, estando en movimiento o en quietud.

La pelota ofrece cambiar la relación del cuerpo con la fuerza de gravedad permitiendo modificar nuestro tono muscular, la relación con el peso y los niveles de tensión. El poder pasar por estos registros abre puertas hacia nuevos modos de habitarse y sostenerse en el cuerpo y en el espacio.

En nuestra búsqueda del equilibrio en donde la esfera actúa como elemento facilitador, no aparece la intención de mante-



tro es el de colaborar en ampliar el registro propioceptivo y ayudar a localizar y reconocer los músculos involucrados y las sensaciones que se producen con las contracciones de cada uno.

Cuando esto va sucediendo con la práctica regular se puede identificar un circuito de fuerza que comienza en el periné, viaja hacia arriba en dirección a los músculos abdominales y se continúa hacia la columna lumbar para concluir en el periné y nuevamente comenzar el recorrido.

La sucesión de estas contracciones alimenta la vitalidad, la salud y el soporte de los órganos.

Equilibrio, soporte interno y movimiento

El equilibrio precede al movimiento a crear. Es la base necesaria para dar impulso y desplazarse en el espacio. Al saber que podemos recurrir a la fuerza del soporte interno cuando lo deseamos o necesitamos para sostenernos, nuestra actitud y aptitud postural se pueden llegar a enriquecer profundamente.

Si logramos reunir estos recursos aptos y disponibles en nuestros cuerpos y con el tiempo evitar acostumbres poco saludables para nuestras estructuras anatómicas, incentivaremos a transitar nuevas vivencias con el movimiento desde otras posibilidades. Tal vez nos sintamos más livianos y fluidos, nuestras sensaciones sobre las dimensiones y el volumen cambien, e incluso nuestra experiencia de los movimientos cotidianos no se vuelvan tan forzadas y cansadoras.

Convocando a nuestro soporte interno o soporte abdominal, colaboramos a que nuestras extremidades (incluidos cuello y cabeza) puedan moverse con más libertad sin necesidad de acoplarse con sobrecarga de tensiones. Así lo podemos observar y explorar al estar sentados en una pelota sin contacto de los apoyos de manos y pies en la pared o en el suelo y buscando el mantenernos en equilibrio al mismo tiempo que pequeños movimientos danzantes nos acompañan.

Volumen dimensión extensión

De esta manera recurrimos a esta fuerza en el momento en que lo deseamos, luego nos sostenemos y sabemos que probablemente volvamos a dejarnos ir, perezosos, a favor de la gravedad. Tendremos a mano siempre la fuerza del periné y de los abdominales para continuar y dar sosten al centro.

Si los músculos de la columna trabajan para mantener el equilibrio en conjunto con el Sostén Abdominal, los hombros (por lo tanto los brazos), las piernas, el cuello y la cabeza pueden mantenerse en parte relajados y acompañar el movimiento.

Marita Filippini es Instructora de Esferodinamia Reorganización Postural. Integrante de la Escuela Esferobalones. esferomarita@gmail.com

Fotografías: Anabella Lozano. *Modelo:* Natalia Guilis.



ner posturas con cierta dificultad o virtud ni movimientos que requieran de cierta habilidad en el espacio. Nuestra experiencia se sintoniza con la toma de conciencia de la organización entre nuestros tejidos más compactos y nuestros tejidos más blandos para encontrar una manera económica, confortable y sostenible en el tiempo realizando un esfuerzo regulado y acorde al movimiento o postura a realizar.

Reflejos primarios como iniciadores del movimiento

Frente a estímulos que desafían la estabilidad y el equilibrio, el cuerpo convoca a una serie de recursos para reestablecerse. Los reflejos aparecen como aquellas reac-

ciones más primitivas que poseemos para reorientarnos y saber dónde estamos en relación a nuestro centro, y así volver a estar dispuestos para responder a otros estímulos. Son los movimientos que actúan reaccionando y alineando la cabeza con la columna y el cuerpo en su amplitud en relación a la gravedad y al espacio.

Al mismo tiempo estas reacciones están controladas por numerosos órganos y mecanismos sensoriales que responden a cambios en la longitud, la presión y la tensión de las articulaciones, los tendones, la piel y los músculos que se traducen en forma de reflejos. Los ojos y los órganos vestibulares del oído interno también colaboran a mantener el equilibrio.



El reequilibrio sucede como consecuencia de la resolución de situaciones complejas de estabilidad y su entrenamiento estimula la habilidad para poder reaccionar frente a estados de alerta.

El soporte abdominal como soporte interno

En nuestra Escuela preferimos ver el soporte interno como una construcción más que como una lucha contra la gravedad que sostiene la postura de manera forzada.

En esta construcción participan los músculos abdominales y los del periné. Los músculos abdominales tienen como función principal sostener los órganos y permitirles el movimiento de deslizamiento entre sí, mientras que los del periné lo hacen con los órganos urogenitales. Y en su acción conjunta se vuelven un recurso sumamente importante para la reorganización de la postura.

El aporte de la pelota hacia esta integración y concentración de fuerzas en el cen-

ASOCIACION ARGENTINA DE DANZATERAPIA

AADT en entornos virtuales:

- Encuentros por zoom
- Red Federal
- Ateneos Clínicos
- Biblioteca Digital para soci@s

#LaAADTsomostod@s [i](https://www.instagram.com/aadanzaterapia) [f](https://www.facebook.com/aadanzaterapia):@aadanzaterapia
mail: aadt.info@gmail.com web: www.aadt.com.ar

INVESTIGACIÓN EN MOVIMIENTO

PROFESORA: OLGA R. NICOSIA
Talleres mensuales - CLASES ON LINE

4832-9427 / (15) 4973-8425 / olganicosia@gmail.com
Visite www.saludypc.com