



## Esferodinamia Reorganización Postural

# integrar lo incómodo

Este artículo está pensado para intercambiar con quienes realizan alguna práctica de movimiento sensible y consciente aunque sobre todo queremos compartir con aquellos que nos lean y que no realizan ninguna de estas prácticas.

Pensar, pensarnos para saber qué lugar ocupa lo que trae incomodidad o dificultad o incluso, y para decirlo sin rodeos, qué lugar ocupa la patología. Las clases de Esferodinamia Reorganización Postural pueden ser un espacio amable para cooperar con otros y otras e integrar lo incómodo.

escribe: **Anabella Lozano**

Uno de nuestros propósitos es alentar a los que no tienen ninguna práctica o que habitan otras diferentes y más enérgicas, y que actualmente empiezan a abrir la posibilidad de tomar clases. Muchas personas llegan a ellas por lo que mencionan como "dificultad" o "dolencia". Esa razón tan frecuente nos acerca y nos propone un horizonte dudoso o incierto, aunque estimulante. Donde el bienestar será la medida exacta de la autoevaluación de las mejoras y, además (razón no menor) es también una excusa para alentarnos en la mirada de las propias dolencias que son fieles compañeras desde siempre, incluso impulsoras estimulantes de nuestras búsquedas y revisiones.

En las clases es muy importante cómo se aborda lo que algunos llaman dolores crónicos, es decir, que viven con nosotros y nosotras siempre, las lesiones de algún tipo o lo que llaman patologías que van marcando la imposibilidad.

La pregunta incómoda es: qué lugar tienen las lesiones y/o las patologías en las clases de movimiento, qué pueden hacer los que se ubican más cerca del "no poder" que de la posibilidad, y cómo incluir a todos y todas.

**Aceptar la limitación es la primera incomodidad que muchas veces se presenta como excluyente. Convidar con ternura al movimiento y a regular lo del otro/otra con nuestra asistencia será parte de la bienvenida. En el camino de la autoregulación el sostén es muy valioso.**

Los procesos de prácticas del movimiento son propuestas que invitan a abrazar cambios sorteando dificultades, valoraciones que nos limitan y también impedimentos que organizan el centro de nuestra atención.

Compartir e informar es muy necesario sobre todo en los fundamentos de esas posibles modificaciones que tienen su base en la fisiología. Por un lado en los tejidos y por el otro en las percepciones que nos permiten construir una Actitud Postural capaz de reconocerse en proceso de ser sensiblemente transformada.

No ahondaremos en este artículo en las posibilidades de los tejidos miofasciales y en los cambios químicos que estos producen cuando son movidos e integrados con vitalidad; pero sí mencionaremos de qué manera posicionarnos para sumarlos al movimiento. A saber: con paciencia, en un proceso cuya constancia es la alianza más segura y que invita a poner foco en los pequeños/grandes cambios de la práctica.

Las personas que inician, las que practican y hasta nosotras y nosotros los que coordinamos, sentimos, percibimos los cambios que son a veces muy cómodos y otras no tanto...

más bien diría bastante incómodos. Esa incomodidad que se hace presente desde el dolor, la inflamación y la rigidez. Muchas veces mencionadas como ciatalgias, lumbalgias, dorsalgias, cervicalgias, plantalgias y diversos síndromes que son parte de las múltiples maneras en las que se nos presenta una experiencia dolorosa con la que es difícil entrar en diálogo.

Molestias crónicas que invitan a que estas personas sean acompañadas, escuchadas y miradas de manera singular. Incluso en ese dolor que muchas veces, también, es sufrimiento.

Por lo tanto, desestimar esta información tan preciada y con la que muchas veces llegamos a las clases es intentar correr la atención de una experiencia que está ahí para ser vista.

**Quienes damos clases de movimiento no somos especialistas en lo que habitualmente se llama lesión o patología, aunque sabemos y estudiamos sobre ellas. Proponemos al movimiento como un recurso activo frente a la dificultad, que se acerca a una actitud más interesada en integrar esa "parte" que me trajo hasta aquí, que en focalizar exclusivamente en ella.**

No se trata de negar lo que sucede sino de darle otro lugar, proponer una mirada que intente diluir la parte en el todo y en el mejor de los casos como una realidad fractal, que se multiplica de manera idéntica en otras partes nuestras que son lugares donde reconocernos.

En este diálogo con los otros y otras, los docentes estamos informados y nos capacitamos para saber qué aspectos de lo que los otros y otras traen a la práctica nos resulta posible acompañar. Y también qué sería aquello que humildemente nos excede, en parte por su especificidad y en parte porque haya alguna contraindicación que sepamos o intuyamos que nos indique que no es conveniente mover, o en el caso específico de la pelota poner en intercambio con ella.

Por lo tanto el centro de nuestra atención en los últimos tiempos está en explicar y compartir (con todos los que son parte y con aquellos que aún no lo son) cómo es posible modificar lo que duele, lo que molesta, o lo que impide. Allí lo que llamamos "el optimismo de la anatomía" y "la escucha sensible" son parte de una propuesta que se abre camino.

Estas son herramientas que se presentan como parte de la comprensión para poner impulso y sobreponerse a las dificultades que traen el dolor y las imposibilidades que cada uno habita como ideas-cuerpo y que



son parte de lo que nos permite comprender cómo es nuestro modo de estar. Y podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que si comprender el propio modo de estar es una tarea honda, comprender el de muchos y muchas es un desafío incómodo.

Aunque la incomodidad se me aparece muchas veces con la imagen de la aurora boreal que parece difícil de atravesar, llena de rincones y pliegues, vueltas y revueltas, zonas luminosas y otras oscuras es posible ir atravesándola. Ver, hacer lugar y acompañar el dolor del otro y de la otra es también y nuevamente conocer nuestros límites, aquellos que nos permiten saber cuándo es necesario hacer equipo, llamar a las aliadas y aliados construir la trama y el sostén. Que nos duela la manera en que nos habitamos, paramos, sentamos o mantenemos de pie es muchas veces que nos duela nuestro modo de estar. Acompañar ese cambio es saber que no hay garantías pero que es una buena decisión intentar hacerlo lo mejor que podamos.

**Porque solos y solas no podemos: incumbencias y tramas facilitadoras**

Nos proponemos acompañar, involucrarnos en cómo es mejor para el otro, cuántos rodeos necesita para acercarse al centro o cómo correr los bordes de su matriz para ir ampliando los propios volados de su existencia.

En estas épocas vengo sintiendo que sensibilidad y exigencia son materia del estudio y de negociaciones múltiples mientras nos movemos.

Facilitar sin poner argumentos derrotistas es parte de nuestro aporte pedagógico: no va a salir en la primera ni en la segunda, incluso ni siquiera en la tercera, pero va a salir si nos animamos a sobreponernos a nuestra propia dificultad en el incómodo diálogo con nosotras/otros y los otros y otras,

**En ese camino son muy importantes también los colegas y las colegas con quienes podamos armar red, trama y cooperar, pues los aspectos que se van abriendo cuando movemos nuestras bases, nuestros bordes y nuestras formas despliegan nuevas necesidades.**

A medida que esos repliegues, convertidos en nuevas posibilidades, se abren, entonces los procesos necesitan de y con otros y otras que armen una trama segurizante. Abordajes comunes y recursos diversos para acompañar procesos que incluyen el foco inevitable en aquello de nosotros y noso-



tras que nos molesta, preocupa y cuyo sentido no interpretamos. Con sus miradas nos proponemos, y necesitamos darle una lectura a lo que el otro va moviendo para saber qué proponer. Esa mirada sobre todo incluye a otros y otras profesionales.

**Es bueno saber que los límites de nuestras propuestas son aquellos que se diluyen suavemente en los bordes de otras que se pueden abordar con más facilidad como prácticas manuales, de movimiento o de múltiples abordajes simultáneos.**

Es necesario que la "incumbencia" y los "límites" sean abordados con humildad y con respeto, y con confianza en las tramas con otros y otras.

Esa manera también ayuda a resolver y a aumentar las transformaciones. Aumentar la confianza y aumentar la reflexión.

Universos que no son paralelos, son entramados. Impregnan la sensibilidad incluyendo las incomodidades tan difíciles de integrar. Cooperar es estar en vínculo y es sabernos y continuar sosteniéndonos.

**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](mailto:anabella@esferobalones.com)