

Agradecimientos:

*“ a mi hijo Alejo....
que me permitió conocer el amor.”*



Lozano, Anabella

Esferodinamia-reorganización postural: manual de ejercicios. - 2a ed.-
Buenos Aires: D & C Visual S.R.L, 2012.
132 p. ; 29x21cm.

ISBN 978-987-26409-1-0

1. Trabajo corporal. 2. Técnicas. I. Título.

CDD 796.46

Fecha de catalogación: 16/11/2011

ISBN: 978-987-26409-1-0

© **Copyright:** Anabella Lozano. Diciembre 2011.

Registro Visual: Anabella Lozano y Carla Machado.

Diseño de Tapa: Laura López.

Fotos de tapa: Viviana Bufalini y Anabella Lozano.

Diseño Editorial: Mónica Gliksman, Laura López.

Textos y compilado: Anabella Lozano y Carla Machado.

Contacto:

info@esferobalones.com.ar

www.esferobalones.com.ar

0054 - 111553357034

Esferodinamia - Reorganización Postural. Manual de Ejercicios es una publicación de Esferobalones - Reorganización Postural.
Anabella Lozano



esferodinamia
reorganización postural

esferodinamia

reorganización postural



MANUAL DE EJERCICIOS





PRÓLOGO

Escribir unas palabras introductorias para este manual que reúne los aspectos más relevantes de años de trabajo de Anabella es un honor tan grande que, luego de admitir no estar a la altura, confieso una extraña y bella ansiedad, rebozada de alegría y sentido de responsabilidad. Es todo un privilegio. Entiendo, al mismo tiempo, que los prólogos suelen ser bastante aburridos y la mayoría los sortea sin remordimiento alguno. No obstante, quizás valga la pena detenerse unos minutos discutiendo algunas ideas, barruntando la posibilidad de que promuevan la disposición óptima para emprender el análisis de la obra de Anabella.

Tuve la oportunidad de asistir a clases de Anabella y, el privilegio mayor, dialogar en reiteradas oportunidades y sin oteo de agujas. En mis propias prácticas corporales, predominantemente de exploración postural y estiramientos, intenté, sin mayores ulterioridades, parangonar la sensibilidad visual con la háptica, tal como Jean Baptiste Grenouille (El Perfume), hacía de su olfato la herramienta discriminatoria más potente para la construcción del mundo, su mundo, aquel que cada cual construye para sí a partir de sus más o menos desarrolladas posibilidades perceptuales. El mundo era, para él, a través de su olfato más que a través de sus ojos, más vasto y múltiple. Pensé, por entonces, si una percatación discriminatoria de nuestra propia realidad corporal podría perfilarse con niveles aceptables de riqueza. Dudaba si, eventualmente, dicho emprendimiento acreditaba la necesidad de contratar a un guía experto. Pensaba, y aún lo sostengo, que podríamos acceder a nuestro cuerpo de una manera, quizás semejante si lo consideramos superficialmente, pero marcadamente diferente a las visitas turísticas guiadas de las insoportables excursiones grupales. Anabella es la guía que, con elevada experticia, permite el acceso a la consciencia de los más ínfimos detalles constitutivos de nuestra propia realidad corporal. Para esa visita que no es sólo eso, sino condición de posibilidad de apropiación, sin duda alguna la guía es necesaria y tomar clases con Ani es un acto de posesión de lo que es tuyo, no de otro. Tal como Píndaro sentenciaba su “llegara a ser el que eres”, las experiencias de esferodinamia son una suerte de “llegar a poseer lo que siempre tuviste y fuiste y nunca advertiste”. Por hacerlo, y al hacerlo, eres otro, ése que eres y que aspirabas llegar a ser. No puedo definirlo de otra manera que como un reencuentro. Como un camino similar a un retorno, a ése que éramos antes de la incorporación progresiva y sistemática de los lastres, de las distintas ataduras, de las convicciones transformadas en prisiones. Noto en la experiencia con Ani, que ese alto desarrollo de la consciencia corporal conlleva una suerte de “puerilidad”, nos permite el reintegro de una naturalidad perdida hace años. Quizás por eso la “liviandad” posterior a sus clases y, aunque sea privado, a sus conversaciones.

Sin embargo, algunas diferencias son significativas y vale la pena señalarlas. En primer lugar, no recorremos nuestro cuerpo como si se tratara de un museo o de un país antes desconocido y desde ahora, un poco menos. Nada es estático como en los museos, la variabilidad constitutiva es inherente a nuestra configuración funcional y lo que recorremos, bajo la voz y guía de Anabella, es nuestro cuerpo como sistema dinámico y variable. Nada es como era hace segundos, las activaciones parásitas (sincinesias) parecen no querer abandonar sus fortines, cambian de lugar, te desconciertan por un tiempo, hasta que sólo queda de ellas un leve registro mnémico de pronóstico reservado. El tono moldea sus pequeñas variaciones para que el respaldo al movimiento sea óptimo, a cada movimiento, cada uno diferente del anterior, a

pesar todas las repeticiones imaginables. El museo ya no es el mismo cada vez que lo advierto, cambian, sobre todo, los “telones de fondo”. Ya no hay malos gustos, cada pieza tiene su exacto fondo que, no sólo la embellece, sino que también la funcionaliza.

Luego, imagínesse un museo en el cual el guía manda a los “excursionistas” a explorar por su propia cuenta... Difícil de representar. En cambio, Anabella te da las pistas, de ahí en más tú descubres. Provee herramientas para embarcarnos en la maravillosa aventura del autoconocimiento que tiene su piedra angular en la consciencia de las restricciones tónicas que, de una manera u otra, materializan las barricadas emocionales que nos frenan en el camino (al final de este prólogo describiré con más detalle esta idea).

En tercer lugar, y esto fue y sigue siendo sorprendente durante y después de las clases con Ani: así como Damasio titula bellamente su segundo libro como “Sentir lo que sucede o el sentimiento de lo que sucede” (“The feeling of what happens”), Anabella le pone palabras, muchas y precisas, a tus procesos perceptuales conforme la sensibilidad háptica es solicitada en su exacta dimensión. Enseño estiramientos, trato de hacerlo como un camino a la consciencia corporal, en particular de las restricciones como paso previo su minimización o superación definitiva, intento hablar de lo que sucede o debiera suceder. Sin embargo, me quedo corto en la descripción, soy un limitado “Grenouille háptico”, al menos desde la capacidad de elegir las palabras precisas para los procesos senso - perceptuales activados, muchas veces por primera vez, en los sujetos que emprenden el aprendizaje de los estiramientos. Ani describe este mundo con una riqueza verbal que nunca deja de sorprenderme. La sensibilidad háptica es increíblemente iluminativa, a pesar de prescindir de la visión. La integración de tacto y propiocepción provee lo mejor de los dos sentidos, permite el acceso a lo que no se puede ver, pero se siente. La vista no permite sentir... ¿Sintió usted alguna vez el color rojo? La descripción verbal en las clases de esferodinamia orientan la exploración y el descubrimiento a través de este extraordinario sentido, que “pone” como objeto para la consciencia lo que la vista, de suyo, jamás podría. Ahora, en este manual, puedes seguir escuchando su voz, cuando lo leas, son sus clases en definitiva, lo que, desde ya nos motiva a tomarlas. Siguiendo con el símil de la visita guiada al museo, imagínesse un guía que elige tan bien las palabras que usted hasta puede formarse una imagen mental precisa de los objetos a pesar de no haber quizás abierto los ojos. Un guía tan ingenioso que le permite ver, sin abrir sus ojos, lo que se guarda en las trastiendas, lo más recóndito y valioso, lo mejor sin duda alguna.

Quiero retomar el concepto de los “excursionistas impulsados a la aventura exploratoria”. Al menos, recordando mi rol de “boy scout inicialmente dirigido y luego liberado para la aventura del descubrimiento”, siempre responsablemente y con las debidas herramientas. Walter Hess solía emplear el esquema de los acróbatas de circo para explicar las relaciones entre postura y movimiento. Imagínesse tres acróbatas. Uno parado arriba de otro y un tercero sosteniendo por detrás al base, en cuyos hombros se erige el saltimbanqui más liviano y rápido. Su cometido es saltar lo más lejos posible, o hacerlo con precisión cayendo en un foso con agua. ¿Qué sucedería si, cuando el saltador intenta propulsarse, los dos de abajo se aflojan y caen para atrás? ¿Qué calidad de salto obtendríamos de bases que tiemblan por exceso de ajuste? Sin entrar en consideraciones fisiológicas, esta situación permite entender la relación entre anticipación (apoyo), tono (base), los dos son postura o actividad tónica y, por otro lado, el saltador (kinesis) o movimiento, actividad fásica. El ejemplo es perfecto. Todo sale mal cuando los dos de abajo no toman su posición en tiempo y forma y el saltador salta o si están siempre alerta y temblando, haya o no salto. Cada articulación hipoteca su grado de libertad cuando apoyo y

base están hiperactivos por demás o lánguidos. El grado de libertad es un concepto analizado por Nikolai Bernstein de gran importancia para todo lo que nos atañe. Hay tríos de acróbatas responsables de cada articulación y para cada movimiento. Bueno.... ¿A dónde quiero llegar con esta descripción circense? A que la experiencia de consciencia corporal a través de la profundización de la sensibilidad háptica que Anabella nos brinda es una suerte de escaneo sutil, un control preciso de gestión de los dos responsables máximos del trío, los dos de abajo, anticipación y tono, postura como respaldo preciso y funcional al movimiento. ¿Cuántos de estos apoyos y bases están activos “como si” hubiera salto cuando ni siquiera hay intención de hacerlo? Las hipertonías afuncionales no sólo nos malogran los infinitos movimientos posibles, sino que nos pasan “factura” en numerosas situaciones, corroen, desgastan, enferman, retroalimentan, nos configuran desde la oclusión, desde la barricada, desde la “coraza”. Las clases con Ani permiten el acto de brutal percatación de las disonancias tónico – posturales y la vía de acceso es, y he aquí lo maravilloso, el cuerpo que toca otro objeto, el objeto que se deforma, que cede, que permite la percatación de lo que toca. Lo tocado, si siente, es también sensación que corre paralela a la sensación de lo que toca. Aquí toco, pero lo tocado no siente, sólo el que toca. Aferencia háptica pura, hermosa como la otra (el tocar lo que siente), pero diferente, nueva, acceso a mis “acróbatas insubordinados” para calmarlos, reducir su nivel de tensión innecesaria. Creo haber entendido las “ubiestesias” husserlianas, no sólo en cuanto a localizaciones periféricas, sino y sobre todo, internas, tónicas, aún las rebeliones de las fascias acceden a mis alambiques cognitivos, destilando posibles soluciones. Sí, porque, en definitiva, se trata de un “piquete” tónico. Cuando son tantos, pasan inadvertidos. Percatarlos es el primer paso para resolver el conflicto. El siguiente, muchas veces, es aprender a no intervenir. En términos de política internacional, un intento de restablecer las relaciones bilaterales entre postura y movimiento. Acceso cognitivo al conflicto entre actividad tónica y fásica, entre postura y movimiento, entre estatoestesia y kinestesia. En medio de toda esta maravillosa experiencia, la emociones. No voy a hablar de ellas, sólo animo al lector el dejarlas fluir a partir de la exploración de este manual.

Ani, te felicito.
Córdoba, 17 de Noviembre de 2011.

Lic. Mario di Santo



AGRADECIMIENTOS

Este Manual esta dirigido a los estudiantes y egresados de la Formación Anual de Esferodinamia-Reorganización Postural y a aquellos profesionales comprometidos con la tarea de educar, reorganizar la postura y ampliar las posibilidades del movimiento.

Su contenido esta organizado para guiar y acompañar en la práctica de los ejercicios en clase a los profesionales formados en esta técnica.

Esta compilación es el resultado de muchos años de práctica y trabajo que necesitó de un ejercicio cotidiano para organizarse como técnica.

La revisión, corrección y selección de los ejercicios es también producto del trabajo que llevo a cabo desde hace más de quince años como docente y formadora.

Sin duda la técnica se ha desarrollado y enriquecido con la suma del trabajo colectivo de muchos colegas con quienes he compartido muchos años de construcción y elaboración del cuerpo teórico y práctico que hoy sirven de soporte a la técnica. A ellos mi mayor agradecimiento. Y por sobre todas las cosas el agradecimiento a cada uno de aquellos practicantes que en cada una de las clases se entregó al increíble trabajo de transformarse.

La difusión de este manual tiene que ser asumida con responsabilidad y conciencia por lo que esta dirigida expresamente a aquellas personas que se han formado en algunas de las Formaciones que he coordinado durante los últimos años.

Agradezco a todos los que se prestaron amorosa y solidariamente en su realización:

Especialmente a mis amigas y colegas Natalia Guillis, Sandra Martinez, Marian Duran y Daniela Gentile que con paciencia y dedicación contribuyeron al armado de las imágenes y textos que acompañan cada ejercicio.

A mi amiga Marcela Edreira por alentarme y ayudarme a concretar y mejorar este proyecto cuando aun no estábamos ni en la mitad del camino.

A mis colegas Claudia Iturbe, Cecilia Cuello, Clara Izurieta y Pacha Muñiz que se sumaron al trabajo de los últimos años con confianza y dedicación.

A Gabi Morales y Adriana Bertran que sostienen amorosamente el Estudio que año tras año organiza la formación de profesionales en Esferodinamia-Reorganización Postural.

Agradezco a mi amigo y colega Mario Di Santo por alentarme a concretar este trabajo dándole sentido y poniéndole palabras tan claras y sabias a lo que durante años percibimos y sentimos en las clases.

Quiero además agradecer muy especialmente a la Profesora Carla Machado por su impulso, dedicación, elaboración y soporte en el proceso del armado de este manual.

Y a Dani Bosque compañero de vida por su incondicional apoyo para la concreción de este sueño.

Prof. Anabella Lozano

La Esferodinamia es una técnica de trabajo corporal que entrena la percepción y las posibilidades de movimiento del cuerpo utilizando el balón como un elemento facilitador.

Focalizando el entrenamiento físico en la reorganización de la postura y en la búsqueda de un equilibrio que está en ajuste permanente.

La posibilidad que da la pelota de cambiar la relación con la fuerza de gravedad es lo que permite modificar el tono muscular, la relación con el peso y los niveles de tensión.

El apoyo en la pelota es el que da la posibilidad de trabajar sobre los acortamientos musculares más frecuentes y a través de ejercicios estáticos y dinámicos reforzamos el trabajo de la musculatura abdominal y el aumento de la movilidad.

Es importante definirla porque en la actualidad muchos espacios vinculados a la actividad física y la salud utilizan la pelota como un elemento auxiliar y facilitador. En muchos de ellos se usa el balón para el momento de “relajación” de la clase o bien en otras se utiliza para practicar ejercicios de fuerza y equilibrio.

Usar la pelota en una clase no significa practicar Esferodinamia-Reorganización Postural.

Esferodinamia es una técnica joven que ha comenzado a tener su lugar dentro de las técnicas que se conocen en nuestro país como parte de las disciplinas de Trabajo Corporal.

En muchos ámbitos vinculados a la salud está siendo reconocida y recomendada como complemento de tratamientos kinesicos o terapéuticos. Ésta práctica para la salud que muchas veces complementa y acompaña las prácticas de rehabilitación o tratamientos de terapias manuales convoca a muchos profesionales que responsablemente se ocupan de dar soporte a sus pacientes luego de terminados sus tratamientos a través de esta técnica que como muchas otras tiene su expectativa mayor en contribuir al aumento del movimiento, el bienestar y la autonomía de las personas.

Ha medida que avancemos en este trabajo trataremos de definir los objetivos, la metodología y los principios generales que resultan necesarios para la mejor comprensión de nuestro trabajo.

ORÍGENES E HISTORIA

La utilización inicial de los fisiobalones, a comienzos del siglo XX, fue en tratamientos de rehabilitación física. Desde entonces, su uso se ha extendido y en la actualidad son utilizados tanto en fisioterapia, como en entrenamiento de equilibrio y destrezas, corrección postural o al trabajo durante el período de gestación.

Su uso se ha popularizado como una forma de complementar y optimizar el trabajo de entrenamiento del cuerpo.

La Dra. Susanne Klein-Vogelbach los utilizó en Suiza desde el año 1909 en el tratamiento de problemas articulares y para rehabilitación de pacientes neurológicos afectados de parálisis cerebral, y se comprobó que la utilización de los balones en el entrenamiento del equilibrio permitía recuperar mejor las respuestas reflejas.

Berta Bobath, fisioterapeuta alemana y su esposo Karel Bobath también utilizaba esferas como complemento del trabajo desarrollado desde su llegada a Inglaterra en 1930, en tratamientos en pacientes con espasticidad y distinto tipo de lesiones cerebrales.

Las pelotas fueron introducidas por una discípula de la Dra. Klein-Vogelbach en Estados Unidos en 1970, donde se las empleó extensivamente durante las décadas de los '70 y los '80 para tratar lesiones de la espina dorsal y otros trastornos de la estructura ósea, y a partir de 1990 como complemento del entrenamiento deportivo.

La terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen, discípula de los Bobath y creadora del método de anatomía vivencial llamado Body-Mind Centering®, las utiliza también desde los '80 para la investigación de los reflejos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio que componen nuestros patrones básicos de movimiento.

En Argentina a fines de la década de los '80 y principios de los '90 la profesora y bailarina Alma Falkenberg llamo a su trabajo con los balones: **Esferodinamia**.

Ella formo a las primeras generaciones de bailarines de Contact Improvisación en nuestro país y descubrió que el trabajo con las pelotas podía ayudar a regular el tono muscular de aquellos bailarines que por un exceso de tono muscular, en el momento de la danza, no lográbamos soltar el peso en el contacto con el otro.

Durante ese tiempo muchos de nosotros tomamos clases de “pelota” y comenzamos a sistematizar la práctica. Esta practica tenia como objetivo nuestra propia formación, la de nuestro cuerpo. La experiencia con nuestro movimiento fue la base de la construcción de los ejercicios y su posterior aplicación en otros. Limitaciones y posibilidades de decenas de practicantes permitieron desarrollar la técnica como tal.

Alma se traslada a vivir a Italia a mediados de los años '90 no sin antes poner nombre a su trabajo. El nombre con el que ahora se conoce la técnica: **Esferodinamia**.

Muchos años han pasado desde entonces, muchos profesionales del área de la Educación Somática continuamos desarrollando la técnica cuidadosamente, lo que ha permitido su crecimiento y difusión.

La Educación Somática merecería un capitulo a parte sin embargo sólo haremos referencia a ella para quienes no conozcan del tema y para enmarcar a la Esferodinamia como parte de esta nueva forma de la educación para el movimiento.

Thomas Hanna (1976) definió a la Educación Somática como aquella disciplina que agrupaba las artes y ciencias del movimiento. Ciencia ya que su objetivo central es la búsqueda de aspectos universales presentes en la subjetividad de cada uno y arte en el reconocimiento de los misterios y estética del funcionamiento individual humano.

La Educación Somática reagrupa a varias prácticas cuyo foco central es aprender de las sensaciones internas y sus relaciones con el entorno como base para la acción y la percepción en la vida cotidiana, e investigar el funcionamiento de la unidad Cuerpo-Mente.

Estudia el soma, a saber el cuerpo percibido desde dentro desde el punto de vista de la primera persona por oposición al de la tercera, caso en el cual se observa el cuerpo desde fuera.

Es en base a esta primera aproximación que nos consideramos parte de este movimiento y de este abordaje de la educación.

Como si abriéramos la posibilidad de tener un encuentro de privilegio con nosotros mismos.

Pues el aprendizaje regular ya sea individual o grupal, da la posibilidad de iniciar a través de la experiencia personal y la percepción en primera persona, un nuevo camino en la búsqueda de nuevas maneras o si se quieren nuevos surcos para nuestro movimiento y la reorganización de nuestras tensiones.

PRINCIPIOS DE LA TÉCNICA

La pelota permite que muchas de las posturas, como la flexión o la extensión inviertan la relación del cuerpo con la gravedad. Esa inversión que habitualmente se vive con alivio en los practicantes lo que hace es modificar el tono muscular y dejar mayores posibilidades al trabajo con aquellos músculos requeridos en la función estática, que tienen en términos generales tendencia a la hipertonia. Motivo por el cual disminuir, modificar o bajar sensiblemente el tono muscular es uno de los primeros pasos en la práctica antes de comenzar con los ejercicios de alargamiento muscular.

- Bajar el tono muscular implica poder aumentar la capacidad de registro propioceptivo. En ese momento es donde pedimos especialmente, aunque luego insistamos durante toda la clase, que se registren los apoyos, empujes y formas de proyectarse en el espacio mientras se encuentra realizando el ejercicio.
Este registro permite que las fuerzas que se aplican sean más ajustadas a las necesarias y que se descarguen las tensiones con mayor facilidad.
- Luego lograr este primer paso progresivamente durante la clase y durante el proceso de aprendizaje nos disponemos a subir el tono muscular y la manera en que en general lo hacemos es realizando contracciones en excéntrica que implican alargar el encadenamiento de músculos ejerciendo fuerzas en sentido contrario con la misma intensidad lo que permite progresivamente ir superando las limitaciones y los acortamientos. Simultáneamente y también en ejercicios específicos ampliamos el trabajo con los músculos abdominales y los músculos del suelo de la pelvis o periné al que llamamos “soporte abdominal” ya que consideramos que la idea de soporte o sostén es mas representativa del trabajo con los órganos a quienes damos un lugar central en la organización de la postura. La relación de continente-contenido que es resultante de un entramado de mutuo soporte de órganos y músculos.
- Y como ya dijimos, el aumento del registro propioceptivo se realiza también a través del trabajo en duplas donde se alterna el rol del facilitador. Es necesario además ir desarrollando la capacidad de no juzgarnos a nosotros mismos ni a los demás durante el ejercicio.
- Aceptar las limitaciones implica un camino de trabajo donde la energía no está puesta en juzgar el límite de la posibilidad sino que encontrar la mejor manera de acompañarnos sin lastimar y asistir pacientemente al camino que nos permitirá superar los límites.
- En este proceso más de una vez se hará presente el dolor. Es necesario que el coordinador y el practicante presten atención a las reacciones que aparecen frente al dolor. En primer lugar no se debe llegar al umbral máximo, esto produce inmediatamente una contracción de orden refleja que impide el alargamiento muscular. La tolerancia frente al dolor es un aprendizaje posible que nos permitirá ir relajándonos y hacer una **disociación** muscular para no tensar y bloquear los músculos requeridos durante el estiramiento. Esto permitirá ir aumentando progresivamente el tiempo de duración de las posiciones estáticas dentro de Esferodinamia.
- La capacidad de disociar es la que permite vencer la lógica sinérgica de funcionamiento de los músculos permitiendo que algunos se relajen y otros estén presentes durante los ejercicios. Además permite desarmar o prevenir posibles compensaciones a lo largo de los encadenamientos musculares.
- Es necesario también y teniendo en cuenta la demanda que muchas veces hay en las clases referidas a posibles patologías o antalgias persistentes, conocer las afecciones de cada uno de los participantes.
- Es probable que la propuesta de postura sobre la pelota no pueda ser realizada por toda la clase. En ese caso es muy necesario tener diferentes recursos y varias posibilidades de ejercicios, variantes y/o adaptaciones con pelotas de diferentes tamaños.
- Asimismo es necesario que el coordinador conozca la anatomía y el objetivo del ejercicio que se está requiriendo y también que tenga una primera aproximación a la experiencia subjetiva de cada uno de los participantes. Gestos de dolor, de alivio, localización de las tensiones, aumento de la tensión, energía para el inicio del ejercicio, etc.

SÍNTESIS DE LOS PRINCIPIOS

1. **Bajar el tono muscular** para luego **subirlo**, considerando que si el músculo está acortado o rígido empeoraremos la situación al intentar “tonificarlo” por una supuesta debilidad. Primero se debe bajar el tono muscular **para aumentar** la capacidad de **registro propioceptivo** y luego podremos tonificar sin lesionar.
2. Desarrollar la capacidad de **registrar los apoyos, empujes, soportes y direcciones**.
3. Invertir la relación con la fuerza de la gravedad que permite **trabajar modificando el tono**.
4. Realizar **contracciones en excéntricas** para trabajar sobre los acortamientos musculares.
5. El alargamiento muscular debe tener una tensión constante sin llegar al umbral del dolor, acentuando los empujes y las descargas para poder sostener la duración de la postura.
6. Tratar de considerar y evitar posibles.
7. **Aumentar** progresivamente el **tiempo** del ejercicio.
8. Aporte del **contacto** a través del **facilitador**.
9. **Las consignas** del docente o instructor entrenado en la técnica que dan la posibilidad de organizar la percepción para el entrenamiento del cuerpo sobre la pelota y en el espacio.
10. Estar presente en el trabajo **sin juzgar** las posibilidades, acompañando con la idea de no forzar e ir tratando de superar las limitaciones.
11. Es necesario **conocer** posibles **lesiones o patologías** que presenten los participantes que impiden que organice la postura sobre la pelota. Por lo cual se deben tener variantes y adaptaciones para realizar el ejercicio en pelotas de diferentes tamaños.
12. Ampliar la mirada del docente **en la doble comprensión** de lo que sucede en los ejercicios desde el funcionamiento anatómico y de lo que sucede en la práctica desde la experiencia personal y subjetiva de cada uno de los practicantes.
13. Trabajar la capacidad de **disociar**. Cuando un músculo se contrae otro se relaja.

Este Manual les permitirá a los profesionales formados en esta técnica tener una guía para la organización de las clases.

Hemos seleccionado aquellos ejercicios con los que abordamos los tejidos más comprometidos en los desórdenes de la postura que deben ser realizados con regularidad para permitirnos superar aquellos acortamientos que se presentan con mas frecuencia. La intención y la mirada puesta en la reorganización postural nos pone frente al desafío de alargar unos músculos y fortalecer otros.

Vale aclarar que practicarlos muchas veces ayuda y disminuye molestias pero no siempre resuelve el desorden postural.

Reorganizar la postura necesita con mucha frecuencia de la intervención de otros profesionales como kinesiólogos, osteopatas, odontólogos, masoterapeutas, y otros colegas que acompañan los procesos de los practicantes. Ellos van dejando al descubierto compensaciones miofasciales que necesitan información a través del contacto manual para encontrar una nueva reorganización.

No están en este Manual todos los ejercicios que realizamos en cada clase y tampoco están todos los abordajes por sistemas que nos sirven de soporte y encuadre de la técnica. Quizás seamos insistentes con el tema, pero creemos que el Manual es exclusivamente una guía y que de ninguna manera reemplaza la práctica o la experiencia regular semanal.

Pues el aprendizaje regular ya sea individual o grupal da la posibilidad de iniciar a través de la experiencia un proceso, un nuevo camino en la búsqueda de nuevas maneras o si se quieren nuevos patrones para el movimiento y la reorganización de nuestras tensiones.

Informarnos de la existencia de esta técnica, leer el Manual o bien cada tanto realizar uno de sus ejercicios que por algún motivo nos parece que puede beneficiarnos, no reemplaza a lo único que permite el aprendizaje, que es la experiencia y su práctica sostenida.

La información, la sobreinformación y el exceso de opinión impide la experiencia e impide también que iniciemos un registro nuevo y sobre todo que podamos detenernos y percibirnos, para apropiarnos de nuestros espacios internos y de nuestros tejidos, no como hilos que nos manejan por fuera sino como nuestra propia materia que es sin duda nuestra llave para el cambio.

¿CÓMO LOGRAMOS QUE EL CAMBIO SE INICIE?

La percepción es una actividad psicofisiológica que nos permite conocer y tomar conciencia de lo que sucede dentro y fuera de nuestro cuerpo.

Al regular el tono podemos aumentar lo que llamamos el aumento del registro propioceptivo. Es decir aumenta la información que se nos revela desde el interior de nuestras articulaciones en las diferentes posturas.

La reorganización postural tiene un punto de partida que es la base de nuestra práctica, la percepción. La capacidad de percibir de quien practica será el soporte fundamental de las clases. Entonces el coordinador/docente debe dar vital importancia a la palabra con que guía y explica cada ejercicio.

Lejos de “tironear” de nuestros músculos intentando “corregir” nuestra postura, el inicio del trabajo esta en aprender de nuestro “punto de vista interno” como si pudiéramos percibir de manera aumentada nuestros espacios internos y sus posibilidades de apertura.

Disminuir los niveles de tensión y resistencia articular y lograr que los micro movimientos organicen los segmentos en un mismo “riel” permiten percibirnos globalmente. Cuando la percepción global es la base del trabajo los beneficios son llamativos pues se previenen lesiones y se avanza sobre las limitaciones.

Tomo de los pilares de la Educación Somática la idea de tener durante la clase una imagen privilegiada de nosotros mismos, podríamos decir un “zoom perceptivo”.

Para que esa percepción se resignifique el docente llega a través de la palabra a sus alumnos tendiendo puentes para que cada uno se apropie de este nuevo punto de vista.

¿CÓMO LEER EL MANUAL?

El Manual esta organizado para que quienes quieran coordinar clases puedan iniciar la práctica de manera ordenada y lo hagan de forma segura comenzando por lo que denominamos:

- **Posturas Básicas.**

Estas son aquellas posturas que nos permiten movernos en todos los planos del espacio usando la pelota como apoyo.

En este capítulo además figuran todos aquellos ejercicios que se realizan a partir de alguna de estas posturas como posición inicial.

Estos ejercicios han sido organizados teniendo en cuenta su progresión ya sea por la complejidad de la postura, por el grado de exigencia en el terreno de la flexibilidad y/o por el aumento de los soportes, ya sea abdominal o de la musculatura dorsal.

- **Ejercicios con pelota de diferentes tamaños: 85 cm., 50 cm. y 20 cm.**

Todos estos tamaños de pelotas se necesitan para poder organizar y dar diferentes opciones durante las clases.

- **Ejercicios Dinámicos**

Es decir que comprometen al equilibrio: Individuales y en Pareja

- **Ejercicios con facilitador.**

El facilitador es en esta técnica aquel compañero que nos permite a través del contacto o del peso que imprime a la pelota aumentar el registro o realizar movimientos que son de difícil ejecución sin el soporte del facilitador.

Cada ejercicio se describe en su posición de inicio y luego en su desarrollo. Cuidando especialmente la alineación correcta de los segmentos óseos, la distribución del peso en los diferentes apoyos y la manera en que se utilizan los diferentes empujes y soportes.

En aquellos ejercicios que es necesario se describe también los diferentes pasos a seguir para profundizar el ejercicio.

Cuando indicamos las **Variantes**, lo hacemos pensando en la inclusión de nuevas posibilidades y de diferentes niveles de entrenamiento de los participantes.

Utilizamos las **Viñetas** para indicar progresión del ejercicio, que implica el cambio de los apoyos y de los movimientos de empujes y proyecciones.

Los objetivos en cada ejercicio tienen en este caso una particularidad: nuestro interés está puesto en **aumentar la percepción de los diferentes apoyos, empujes, soportes y proyecciones** que nos permiten sostener el ejercicio en el tiempo.

Los diferentes músculos se mencionan como parte del entrenamiento y también forman parte de los objetivos a trabajar pero son solo una parte del alcance de los ejercicios.

Los años de práctica docente me permiten poner el foco en aumentar los esfuerzos por describir aquellos elementos que son especialmente importantes para que la práctica de la técnica produzca modificaciones en la reorganización postural e incluso en los patrones de movimiento de los practicantes.

Esta elección se realizó pensando en acompañar a los docentes en la selección cuidadosa de sus consignas.

Se mencionan también las relaciones entre los diferentes sistemas de abordaje con los que realizamos el estudio durante la Formación de los profesionales.

Los objetivos también pueden ser estudiados en función de la realización de aquellos ejercicios dinámicos que necesitan de desplazamientos o traslados del peso y también del movimiento para poder ser ejecutados.

APOYOS, EMPUJES, SOPORTES Y PROYECCIONES

En cada ejercicio “y permitiendo que se haga una lectura rápida de éstos” se describen lo que llamamos **Apoyos, Empujes, Soporte y Proyecciones**.

Con esa lectura se pueden organizar los ejercicios construyéndolos desde el registro propioceptivo y desde la aplicación de las diferentes fuerzas que se necesitan en cada caso para sostener la práctica.

Los apoyos son el o los lugares del cuerpo donde recibimos el peso y el contacto.

Los empujes señalan hacia donde ejercemos las fuerzas.

Los soportes serán los espacios en el cuerpo desde donde concentramos el sostén.

Y finalmente **las proyecciones** indican hacia donde nos desplegamos en el espacio.

PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DEL EJERCICIO

La combinación de todos estos elementos nos permite realizar lo que llamaremos la Construcción del Ejercicio que es el proceso por el cual el docente va guiando y acompañando a cada practicante a comprometerse en la transformación de sus posibilidades, de sus niveles de tensión y en la nueva organización de sus soportes.

En la modificación y regulación de su tono muscular, el aumento de la flexibilidad y la posibilidad de reorganizarse para lograr la amplitud del movimiento.

Esta construcción debe ser cuidadosamente observada ya que ella caracteriza a la técnica. Es a través de esta construcción en la que la práctica docente tiene un rol fundamental para mediar entre el conocimiento y los participantes, que acompañados por los elementos descritos en cada ejercicio amplían su percepción y realizan los ejercicios con mayor conciencia para aumentar sus posibilidades. De esa manera es que abordamos uno de los objetivos últimos de la Esferodinamia que es promover la autonomía de cada uno de los practicantes.

La construcción del ejercicio tiene en cuenta el conocimiento que se construye a través de la experiencia y por lo tanto es el proceso el que realmente se valora como “ejercicio” y no la “figura” final.

La copia de formas o de posturas que podrían hacerse desde una foto o de un docente que se proponga como modelo impide llegar a conocer la práctica de la Esferodinamia.

En esta construcción lo imprevisto y lo cambiante son parte del aprendizaje a través del movimiento.

La construcción debe tener en cuenta una mirada aguda sobre la manera en que cada uno realiza la experiencia. La incomodidad suele ser una de las señales de que el practicante no ha encontrado aún la manera más económica y cómoda de transitar por el ejercicio.

Una de las contribuciones más importantes que quizás podamos hacer es la de guiar durante el aprendizaje la capacidad de disociar es decir contribuir en la posibilidad de desarmar la sinergia muscular.

La clave de la tarea es “contribuir a que la gente logre alinear al máximo su atención con las intenciones de movimiento” a lo que agregamos también la contribución para conocer la organización de los diferentes sistemas que nos constituyen y organizan, sistemas que están sostenidos por la estructura de naturaleza anatómica.

“La estructura limita a la función” así que conocer esa estructura y llevar el movimiento de manera orgánica es solo una de las maneras, que nos permiten modificar no solo la estructura sino también la función.

Finalmente la construcción debe tener en cuenta el bienestar del practicante y su progresiva transformación.

ÍNDICE

PRÓLOGO	5
POSTURAS BÁSICAS	
Sentado	19
Flexión	39
Extensión	51
Extensión Lateral	63
EJERCICIOS CON PELOTA DE DIFERENTES TAMAÑOS	
85 cm de diámetro	69
50 cm de diámetro	91
20 cm de diámetro	101
EJERCICIOS DINÁMICOS	
Individuales	107
En pareja	113
EJERCICIOS CON FACILITADOR	119



esferodinamia

reorganización postural

POSTURAS BÁSICAS | SENTADO





Las posturas básicas en Esferodinamia son:

- Sentado**
- Flexión**
- Extensión**
- Extensión lateral**

SENTADOS

Nos ubicamos en el centro de la pelota, con los isquiones presionando levemente la esfera y los talones presionando en sentido contrario.

Alineamos la columna, la cabeza se proyecta hacia arriba, la mirada direccionada hacia el frente.

Los pies paralelos y alineados con la rodillas y las crestas ilíacas. La parte interna de las rodillas no debe tocar la pelota.

Objetivo Aprender a sentarse en la pelota percibiendo el empuje de los pies. Encontrar el correcto apoyo de los dedos, el talón y el metatarso.

Alinear la columna conservando sus curvas naturales y proyectando el centro de la cabeza al techo y los isquiones a la pelota.



Apoyos: Pies. Centro en la pelota.
Empuje: Pies. Isquiones.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Cabeza. Brazos

Variantes

Movimiento de Extremidades. Miembros superiores.
Planos de movimiento.

V.1. Horizontal: Rotación.

V.2. Sagital: Antero-Retropulsión

V.3. Vertical: Aducción- Abducción

Objetivo Explorar la movilidad de los brazos conservando las pautas anteriores. Percibir la amplitud de la articulación del hombro y proyectar los brazos.



V.1



V.2



V.3

Apoyos: Pies. Centro en la pelota.
Empuje: Pies. Isquiones.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Cabeza. Brazos.

NOTAS





esferodinamia

reorganización postural

POSTURAS BÁSICAS | FLEXIÓN





FLEXIÓN

Nos colocamos de rodillas frente al balón, sosteniéndolo con las manos, los metatarsos apoyados, la mirada hacia el frente. Con un impulso suave desde los pies, nos ubicamos sobre la pelota dejando el centro del cuerpo sobre ella.

La cabeza y la pelvis estarán equilibrando el peso del cuerpo de manera pareja. De estos dos volúmenes sueltan peso las extremidades que serán los cuatro apoyos en el suelo. Los brazos quedarán un poco más abiertos que los hombros, los codos destrabados y las manos por delante de la cabeza, apoyadas con los dedos bien abiertos. Las piernas seguirán la línea de los isquiones, los metatarsos apoyados y los pies alineados.

La cabeza irá de costado apoyando en forma alternada una y otra mejilla.

Objetivo Encontrar el apoyo y empuje de las manos y los pies. Posibilitar la descarga de peso a través de estos apoyos y empujes. Desafiar nuestra estabilidad sobre el balón. Lograr el equilibrio desde el centro hacia pelvis y hacia la cabeza. Percibir la conexión y continuidad de: manos y pies, de la cintura escapular con los brazos y las manos, de la pelvis con las piernas y los pies. Percibir la columna estable a través de la relajación del tronco sobre la pelota, y a su vez, las proyecciones de coxis y cabeza. Registrar lo que sucede con la respiración en la zona abdominal durante la inspiración y la exhalación. Observar el tono muscular y registrar la descarga del peso hacia los apoyos.



MOVIMIENTO DE LA COLUMNA

Desde la postura inicial, buscamos una flexión total de la columna llevando cabeza y coxis hacia la pelota. Luego ir al movimiento contrario elevando coxis y cabeza.

Objetivo Percibir el traslado del peso a lo largo de la columna. Iniciar la ejecución de movimientos sobre el balón en la postura.

Mantener el equilibrio durante la flexión total de la columna.



RECOMENDACIONES

Es importante para la flexión regular el tiempo de permanencia sobre la esfera. En caso de desconocer si el practicante tiene alguna patología de columna lumbar o molestia crónica (pinzamiento, protusión, etc.) se puede realizar la postura pero con las rodillas apoyadas en el piso. En el caso de una hernia por ejemplo no recomendamos realizar esta posición.

Cuidar y observar la ubicación de la cabeza para evitar dolor o tensión cervical no apoyar el mentón sino las mejillas.

Apoyos: Manos. Metatarsos.
Empuje: Manos. Pies.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Talones. Sacro- Coxis.



esferodinamia

reorganización postural

POSTURAS BÁSICAS | EXTENSIÓN





EXTENSIÓN

Desde la postura de sentados en la pelota, caminamos hacia adelante y al mismo tiempo llevamos las manos hacia la base de la cabeza para sostener la cabeza. La columna quedará totalmente apoyada en el balón al igual que la cabeza, que en principio seguirá contendida por las manos, luego soltaremos los brazos de a uno para relajarlos. Mantenemos la alineación de las piernas sin contraer demasiado los cuádriceps. Relajamos los glúteos. Mantenemos los ojos abiertos. Para salir de la postura ir caminando hasta llegar con los isquiones al suelo. Una mano sostiene la cabeza y la otra va hacia el piso para evitar que la pelota se desplace hacia atrás.

Objetivo Alargar la cadena muscular anterior. Percibir el apoyo de la cabeza, columna y sacro en el balón. Observar lo que sucede con la respiración teniendo la espalda apoyada sobre la pelota. Realizar la descarga de peso necesaria para mantener un equilibrio estable en la postura.

Registrar el apoyo y empuje de los pies.

Variante

Llegamos a la postura con las pautas anteriores y buscamos el apoyo de las manos en la pared. Los brazos quedarán algo más abiertos que los hombros y los codos destrabados.

En esta variante también debemos encontrar el empuje de las manos.



Proyecciones: Coxis. Talón de la mano. Pliegue de la cadera.



Apoyos: Pies. Espalda en la pelota.

Empuje: Pies. Isquiones hacia la pelota.

Soporte: Se activa el abdominal si hay molestia lumbar.

Proyecciones: Brazos alineados con costillas. Codos hacia los laterales, (no realizar palanca en el hombro) para separar las escápulas entre sí.

NOTAS





esferodinamia

reorganización postural

POSTURAS BÁSICAS | EXTENSIÓN LATERAL





EXTENSIÓN LATERAL

Para ubicarnos en la postura de extensión lateral, colocamos la pelota en el lateral apoyando una rodilla y un pie en el piso. Sostenemos la esfera pasando un brazo por encima de ella. El pie apoyado nos dará el empuje para ir sobre la pelota, este pie pasará por delante del otro, quedando bien apoyado el metatarso y el talón. El pie de atrás apoya solo el metatarso. Las piernas mantienen flexionadas las rodillas para ganar movilidad. La rodilla de adelante debe estar alineada con el tobillo sin ceder peso hacia la esfera. El lateral del cuerpo queda sobre la pelota, alineando la pelvis con las costillas, la axila y el borde interno del brazo. La cabeza apoyada sobre el brazo de la pelota. El brazo superior cae sobre la cabeza. Cuidaremos que el torso mantenga el apoyo lateral, sin que el hemicuerpo de arriba se vuelque hacia adelante o hacia atrás. Para salir de la postura volvemos a la posición inicial.

Objetivo Experimentar el peso sobre la pelota desde la postura de extensión lateral. Buscar el apoyo y empuje de los pies para encontrar comodidad en la postura. Equilibrar el peso de la pelvis y la cabeza en forma pareja durante el ejercicio. Observar la necesidad del sostén abdominal para mantenerse alineados en el lateral y ganar estabilidad. Registrar lo que sucede con la respiración en el lateral y el movimiento de las costillas en contacto con la esfera.

Detalle de apoyo de los pies: los pies mantienen el apoyo de la extensión lateral. El pie de adelante se apoya completamente en el suelo y el de atrás solo apoya metatarsos los dedos con el pie en el piso o zócalo.



Apoyos: Pies. Costillas sobre la pelota. Pelvis.
Empuje: Pies.
Sopte: Abdominal.
Proyecciones: Brazos. Cabeza. Rodillas.

NOTAS





esferodinamia

reorganización postural

EJERCICIOS CON PELOTA | 85 CM DE DIÁMETRO



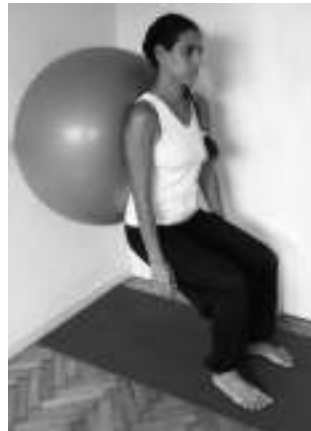


FLEXIÓN DE CADERA Y ESTABILIDAD LUMBAR

De pie, sostenemos la esfera entre la pared y la espalda en la zona dorso-lumbar. Los pies separados al ancho de las caderas. La columna alineada y la tapa de la cabeza se proyecta hacia el techo. El movimiento se inicia en la cadera, que se flexiona y se agrega mientras baja la contracción abdominal. Flexionamos rodillas y cadera. Los brazos permanecen a los costados del cuerpo. La mirada hacia el frente. Al llegar abajo sostenemos la posición y luego subimos. Repetimos. Reacomodamos la posición de ser necesario, para que las rodillas no queden flexionadas por delante de los pies.

El tiempo del ejercicio se aumentará progresivamente y a medida que los cuádriceps y los abdominales se fortalezcan. Cuidamos especialmente que no se aumente la curva lumbar.

Objetivo Movilizar la articulación coxofemoral y sacroilíaca. Mantener las curvas naturales de la columna. Fortalecer los cuádriceps. Encontrar el soporte abdominal necesario para la realización del ejercicio. Regular el tono muscular de los glúteos. Observar la respiración en la zona dorsal en contacto con la pelota.



Apoyos: Pies, espalda en la pelota.
Empuje: Pies.
Soporte: Abdominal. Cuádriceps.
Proyecciones: Cabeza. Coxis.



esferodinamia

reorganización postural

EJERCICIOS CON PELOTA | 50 CM DE DIÁMETRO



EXTENSIÓN LATERAL

Ubicamos la pelota en el lateral, en la zona de axila, costillas y cintura. Los brazos quedan relajados, la cabeza apoyada en el brazo de abajo. Las piernas juntas una sobre la otra formando un ángulo de 90°. Entregamos peso a la pelota. Ponemos atención al movimiento del lateral, costillas y transverso durante los momentos de la respiración.

Objetivo Percibir el lateral y el volumen del cuerpo en el contacto con la esfera. Registrar la continuidad de los brazos y las costillas. Observar el movimiento de las costillas y del transverso abdominal durante la respiración.



Apoyos: Costillas, piernas.
Empuje: Costillas.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Brazo. Caderas.



Apoyos: Costillas, piernas.
Empuje: Costillas.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Cabeza. Brazo. Caderas.

EXTENSIÓN DORSAL Y MOVILIDAD DE BRAZOS

Se coloca la pelota en zona dorsal la cabeza sobre la pelota y pies apoyados en el piso. Llevamos los brazos hacia atrás de a uno volviendo por afuera. Luego inspiramos y soltamos el aire acompañando la exhalación con el movimiento de los brazos hacia atrás, volvemos por afuera detallando el movimiento de las escápulas sobre la pelota.

Objetivo Movilizar la articulación escápulo humeral. Percibir la acción de los abdominales en relación al movimiento de los brazos y de la respiración. Percibir el movimiento de la escápula sobre las costillas.

EXTENSIÓN LATERAL • BRAZOS Y CUELLO

A partir de la postura anterior, proyectamos los brazos por arriba de la cabeza y colocamos el hombro en rotación externa. Elevamos levemente la cabeza. Mantenemos la pelvis cediendo peso hacia el suelo y alargamos todo el lateral desde la cresta ilíaca hasta las manos. Activamos el control abdominal. Proyectamos el brazo por arriba de la cadera y alargamos el cuello tomando la cabeza sin traccionar. En todos los casos será el brazo que aumente su proyección para profundizar el estiramiento de hombro y cuello.

Objetivo Alargar el espacio entre brazos y cuello. Registrar la continuidad e integración de los brazos, la cintura escapular y las costillas durante el movimiento. Observar el movimiento de las costillas y del transverso abdominal durante la respiración. Ceder el peso de la pelvis al suelo.



Apoyos: Cintura Escapular. Pelvis. Pies.
Empuje: Pies. Escápulas.
Soporte: Abdominal. Musculatura dorsal.
Proyecciones: Cabeza. Escápulas. Brazos.



esferodinamia

reorganización postural

EJERCICIOS EN PELOTA | 20 CM DE DIÁMETRO





FLEXIÓN DE CADERA. INSERCIÓN ISQUIOTIBIAL

Sentados con las piernas separadas. La columna alineada. La pelota de 20 colocada cerca del isquión. Realizamos un empuje hacia la pelota. Proyectamos la tapa de la cabeza hacia adelante y bajamos el torso para profundizar el estiramiento. Resaltamos el empuje del lugar de contacto de la pelota y proyección de los talones hacia afuera. Cambiamos la pelota a la otra pierna.

Objetivo Localizar y percibir el diafragma y su movimiento Flexibilizar y alargar músculos isquiotibiales.



Apoyos: Isquiones.
Empuje: Isquión. Isquiotibial. Manos.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Isquiones. Cabeza.



EXTENSIÓN CON PELOTA EN PUBIS

De cúbito ventral con pelota sosteniendo el pubis. Los dedos de los pies flexionados. Buscamos la posición de extensión con apoyo de codos o manos según las posibilidades de cada uno. Percibimos el empuje del pubis hacia la pelota y de los brazos hacia el piso con rotación externa de los hombros. Cuidamos no aumentar la curva lumbar.

Objetivo Realizar una extensión de columna desde la posición de prono. Estirar la cadena muscular anterior. Lograr la postura de extensión con el soporte de la pelota. Mantener la proyección y el empuje del pubis hacia la esfera durante todo el ejercicio.



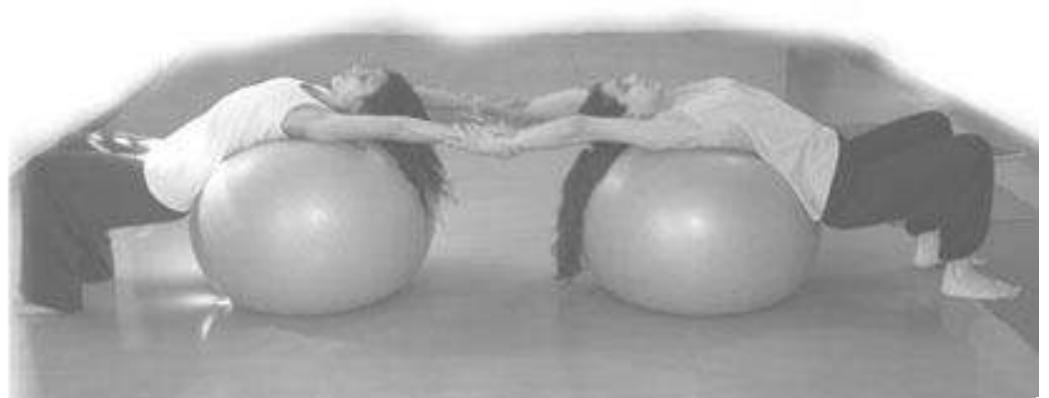
Apoyos: Manos. Pies. Piernas. Pubis
Empuje: Manos. Pies. Pubis.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Cabeza. Omóplatos.



esferodinamia

reorganización postural

EJERCICIOS DINÁMICOS | EN PAREJA





FLEXIÓN DE CADERA. ISQUIOTIBIAL Y TORSIÓN EN DUPLA

Nos sentamos de frente a la pelota, ambos apoyan la misma pierna sobre la esfera, la otra queda estirada. Nos tomamos del antebrazo entre medio de los pies. Buscamos la alineación de la columna y la proyección del centro de la cabeza al techo. Proyectamos el otro brazo hacia afuera y vamos a la torsión manteniendo el empuje de los isquiones al suelo en forma pareja. Luego cambiamos de mano y vamos hacia el otro lado.

Objetivo Trabajar en equipo. Buscar la continuidad de la propia alineación en el otro. Cooperar para que ambos logren alinearse y desarrollar el ejercicio. Alargar los miembros inferiores. Lograr una torsión y sentir el espiral interno durante su desarrollo continuidad del sistema de ligamentos y fascias. Percibir la integración de brazos y costillas. Sostener el control abdominal durante la torsión. Tomar registro de la respiración propia y del compañero. Percibir la rotación de las costillas sobre la pelvis. Regular el tono a través del contacto.



Apoyos: Isquiones. Pierna. Pies.
Empuje: Pies, Isquiones.
Soporte: Abdominal. Toma del compañero.
Proyecciones: Cabeza. Coxis. Isquiones. Brazos.

TORSIÓN SENTADOS EN DUPLAS

Nos sentamos sobre la esfera con la espalda en contacto con la espalda del compañero abrimos los brazos a la altura de los hombros e iniciamos la torsión manteniendo las pautas de una torsión básica. Aumentamos el soporte abdominal.

Objetivo Organizar torsiones. Facilitar el sostén de los brazos y de la cintura escapular. Percibir la rotación de las costillas sobre la pelvis. Organizar las torsiones en la columna percibiendo lo que sucede en la espalda durante el trabajo. Percibir la continuidad del sistema de ligamentos y fascias. Registrar el apoyo en la espalda del compañero y favorecer la continuidad de toda la cintura escapular en la proyección de los brazos hacia afuera. Mantener la posición de las piernas y la alineación de las rodillas con la cadera. Regular el tono a través del contacto.



Apoyos: Isquiones. Pies. Espalda del compañero.
Empuje: Pies. Isquiones. Omóplatos.
Soporte: Abdominal.
Proyecciones: Cabeza. Coxis.

NOTAS