

Esferodinamia

sostenerse desde el centro

escribe: Anabella Lozano

Abdominales un viaje hacia el propio centro

Concebimos al centro del cuerpo como un lugar convocante de las líneas de fuerza, como un centro organizador. Estas líneas bien organizadas determinan la salud de nuestra columna, la correcta distribución del peso y nuestra comodidad en la vida cotidiana.

Si estas fuerzas se distribuyen deficientemente aun cuando el cuerpo tiende a realizar compensaciones también habrá desajustes y en consecuencia se desorganizará la postura. Es allí donde ponemos la mirada, también donde ponemos la atención y traemos todos los conocimientos y recursos para encontrar maneras más comprometidas de reorganizar la postura.

El soporte abdominal, como solemos llamarlo, es la manera en que nos referimos a la función que tienen los músculos abdominales dentro de la postura.

Su función principal: Sostener los órganos y permitirles el movimiento de deslizarse entre sí.

Funcional y estructuralmente los abdominales no podrían ser músculos muy tónicos. Supongamos ahora que un músculo de esas características, como el trapecio, se ubica en el lugar de los abdominales, fácilmente nos damos cuenta que sería imposible que los órganos se sientan cómodos y funcionen normalmente.

Es decir que **la condición para que los abdominales den soporte y permitan el movimiento es que sean maleables y a la vez reforzados, por eso es que se organizan en 4 capas de músculos, cruzando sus fibras de forma oblicua, vertical y horizontal.** Es decir que deben permitirle a las vísceras la expresión de la **Motilidad** que es el movimiento propio y característico de cada órgano, con su amplitud, su ritmo y su dirección.

A la manera de un entramado de canasta de juncos, los abdominales van tejiendo un soporte y van posibilitando el movimiento de los líquidos y fluidos que deben circular entre los órganos.

El buen tono abdominal debe sostener a la manera de un arnés y dar contención anterior a los órganos, al mismo tiempo que debe permitir el movimiento y la adaptación de los tejidos entre sí.

El buen tono abdominal aliviana el centro del cuerpo, ubicado cerca del ombligo, a la altura de la 3era vértebra lumbar.

El buen tono abdominal permite que el movimiento de miembros inferiores y superiores pueda tender un anclaje en el centro del cuerpo y las fuerzas se distribuyan correctamente a través de los diferentes encadenamientos musculares.

Verlo de esta manera permite plantearnos objetivos ligados a la salud, a la reorganización de la postura y sobre todo al **Movimiento**.

Condenados a perder tono si no se los activa regularmente se vuelven un obstáculo a sortear tanto en el ámbito del entrenamiento deportivo, del movimiento o de la vida cotidiana. A la hora de activar y entrenar los abdominales no alcanza con la voluntad de la repetición, es necesario entender que la creencia de que hacerlo rápido, respirando por la boca, sudando y agotándose rápidamente no garantiza el éxito del trabajo abdominal. Es muy frecuente que aun en altos niveles de rendimiento esta metodología no asegure la reorganización de patrones posturales disfuncionales.

La búsqueda del soporte abdominal, complemento y particularidades:

Para poder localizar la fuerza abdominal en Esferodinamia-R.P hacemos un intenso trabajo propioceptivo. Es decir, nuestra metodología de trabajo necesita de tiempos de atención para la exploración, intentando que el movimiento sea lo más localizado posible desde el centro del cuerpo. Reuniendo las fuerzas desde el suelo de la pelvis, contrayendo el periné hacia arriba, como si tuviéramos la posibilidad de direccionar la fuerza hacia el piso del peritoneo (bolsa serosa que envuelve a las vísceras) y propagar esa fuerza hacia arriba y hacia atrás en dirección a la columna.

Ponemos mucha atención en localizar el movimiento de los músculos que necesitamos fortalecer y en la posibilidad de recurrir a ese movimiento y a esa fuerza en situaciones cotidianas y no sólo en el entorno de la clase.

Nunca ejercemos una fuerza en contra de la gravedad ni levantamos el peso del cuerpo usando los abdominales a cualquier costo. Lo primero que hacemos es sentir la posibilidad del movimiento de estos músculos mientras que inhibimos aquellos que suelen involucrarse innecesariamente y toman protagonismo impidiendo movimientos más sutiles y sostenidos.

Localizar el Transverso del Abdómen y los Oblicuos en la torsión:

Es en el trabajo con el músculo Transverso del Abdomen (TA) donde ponemos mucha atención para comprender y enseñar de qué manera nos organizamos en relación a la fuerza de grave-

dad, para retirar tensión de la musculatura anti-gravitatoria y darle fuerza a los músculos que sostienen y contienen a las vísceras del abdomen.

La disposición profunda y privilegiada del TA hace de éste, el único de los cuatro músculos del grupo abdominal que va de la columna lumbar a la aponeurosis de la línea alba. El resto de la musculatura abdominal no tiene inserción en la columna. Por lo tanto el fortalecimiento de este músculo colabora y da mejor estabilidad a la columna lumbar. En directa correspondencia con los órganos la columna lumbar tiene un doble soporte muscular y visceral. Trabajando el soporte del centro desde el punto de vista osteo-muscular y visceral el trabajo será mucho más eficaz y duradero.

En la localización de la musculatura, la masa visceral y la organización ósea es donde la pelota contribuye ampliamente a facilitar el trabajo del soporte abdominal.

Los Oblicuos a su vez son los encargados del ajuste lateral pero fundamentalmente de posibilitar las torsiones, invitando al centro a los giros y ajustes más afinados que mueven al cuerpo en el plano horizontal.

Solidaridad del diafragma en el trabajo abdominal:

El TA tiene un entramado íntimo con el músculo más importante de la respiración: el diafragma.

Los músculos nunca trabajan solos sino que lo hacen por acople por lo que distinguir y diferenciar el trabajo de estos dos músculos que tienen un entramado como el de una canasta es sumamente complejo.

Así resulta necesario diferenciar cuando se realiza la fuerza con el diafragma y cuando estamos convocando correctamente a la fuerza abdominal.

Este punto es clave en la práctica de nuestra técnica. Para que realmente sea un trabajo eficiente y confortable, debemos previamente ayudar a localizar a estos músculos y las diferentes sensaciones que produce la contracción de cada uno.

El papel del periné:

El contacto con la pelota facilita la tarea y amplía las sensaciones propioceptivas. Una amplia gama de ejercicios nos ayuda a aumentar la localización de los músculos y su correcta integración incluyendo en el entramado a los músculos del suelo de la pelvis: **el periné**, que se suma en el trabajo con la pelota como soporte de los órganos urogenitales y en su acción conjunta con los abdominales se vuelven un recurso muy rico para la reorganización postural.

Al sumar la contracción de este músculo al trabajo de soporte abdominal solemos decir que es como construir un arnés de soporte que comienza haciendo la fuerza desde abajo hacia arriba, garantizando de esta manera que las vísceras no presionen sobre los órganos urogenitales. Esto nos permite evitar prolapsos o profundizarlos.

Pero sobre todo nos permite hablar de que no somos solo músculos, articulaciones o huesos, sino que nuestra vitalidad está también, y sobre todo, en la salud y el soporte de los órganos.

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 de periné y de los abdominales para continuar y dar sostén al centro.

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.

El aporte de la Esferodinamia

La pelota permite ampliar las rutinas de movimiento y facilita todos aquellos ejercicios que tengan como objetivo fortalecer la musculatura dinámica y superar los acortamientos musculares de la musculatura estática que repercuten de manera nociva en la postura.

Cuando asistimos a una clase de Esferodinamia podemos observar que además del elemento y de los conocimientos anatómicos, el instructor pone también una mirada pedagógica particular en donde acompaña a los alumnos a desarmar algunas creencias sobre su propio cuerpo, a observar sus limitaciones y también a aprovechar sus posibilidades dando aliento para permanecer en la tarea de ir superando los ejercicios de mayor dificultad.

Muchas veces nos encontramos con tensiones instaladas hace mucho tiempo y es necesario dar confianza y seguridad para poder avanzar sobre ellas hasta disolverlas. Por otra parte, el común de la gente tiene muchas dificultades para realizar bien los ejercicios con abdominales así que esta propuesta de organizar de manera diferente el lugar desde donde debe nacer la fuerza aporta mucho para realizar los abdominales sin agotarse, diferenciando bien la fuerza y pudiendo recurrir a ellos en diferentes situaciones de la



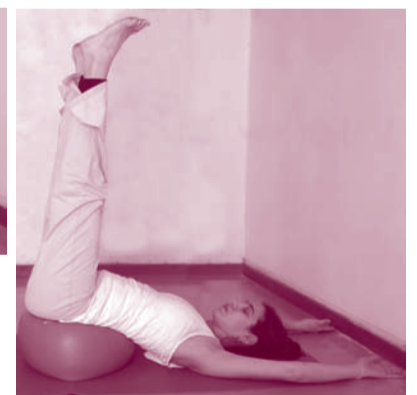
La práctica de soporte abdominal puede realizarse con el apoyo de las lumbares en el piso (ver imagen principal, arriba) para asegurar que la fuerza se inicie correctamente desde el suelo de la pelvis y sin perjudicar a la columna lumbar.



A medida que involucramos el equilibrio se pondrán en juego los estabilizadores lumbares. Se necesita una práctica de reconocimiento para acompañar con la fuerza desde el suelo de la pelvis hacia el ombligo y desde allí percibir a las lumbares en reposo mientras se ajusta la fuerza y se vuelve más liviano «el centro».



Retirar el peso de los órganos del suelo de la pelvis, es importante para poder aumentar la percepción de la relación del soporte abdominal y la masa visceral.



Básicamente los ejercicios que se muestran en las fotografías grises, con piernas arriba son los de equilibrio. Los de las fotografías en color, con la pelota chica son los que ayudan a «retirar el peso»

vida cotidiana que exceden el ámbito de la clase.

Sumando al Movimiento:

Es necesario destacar que cada vez más la pelota es utilizada en otras técnicas como elemento que organiza parte de la clase: por ejemplo en las clases de Pilates o de Yoga. La pelota se suma justamente por sus aportes al momento de diferenciar, flexibilizar y alargar la musculatura que es requerida durante la clase.

Por lo que es necesario que unifiquemos recursos y continuemos trabajando en profundizar nuestros puntos de encuentro con otras técnicas que son centrales a la hora de sumarle a nuestros alumnos formas de hacer placentero, (o menos conflictivo) y efectivo nuestro trabajo.

Intercambiar y profundizar en el conocimiento entre los coordinadores y docentes de las diferentes técnicas es un trabajo que se expande con naturalidad porque si bien Esferodinamia es una técnica muy joven que aporta elementos que nutren y optimizan a las técnicas de principios de mediados del siglo pasado como Pilates, o milenarias como el Yoga.

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