

APORTES PARA LA FORMULACIÓN DE UNA PROPUESTA DE INTERÉS DESDE LA GIMNASIA SÍNTESIS

Prof. Marcelo Husson.

La gimnasia como una síntesis de la historia cultural del hombre con su cuerpo.

Reconstruir la historia de la gimnasia aunque mas no sea desde un breve resumen nos permite pensar la gimnasia cómo una “síntesis” significativa de los hechos corporales del hombre.

Entenderla como el aprovechamiento social de la experiencia humana, encierra el valor de construir una practica corporal y motriz que resulte de la propia historia de movimiento del hombre a partir del uso de técnicas y métodos adecuados a los intereses y necesidades de los alumnos.

Ante el peligro que corre la gimnasia de banalizarse como un objeto de consumo que responda a la moda o a las “necesidades del mercado” y se olvide del rol de “transmisores” de esa cultura corporal que merece ser conocida, considero que resulta necesario llegar a un concepto que universalice en una sola propuesta gran parte de las escuelas y corrientes del pasado con otras que empiezan a ser.

Esto supone alejarse de las propuestas que estereotipan los movimientos desde un único enfoque y comenzar desde una gimnasia entendida cómo una síntesis de la propia historia corporal del hombre que sabiendo respetar los propios intereses y necesidades de los alumnos sepa establecer una relación adecuada con sus propios cuerpos (cualquiera sea esta relación) para favorecer desde esa práctica el enriquecimiento de la disponibilidad corporal y motriz.

Quedan propuestas que en el armado de este trabajo no han sido mencionadas ni clasificadas pero que merecen ser consideradas toda vez que nos permitamos pensar en la gimnasia como en un espacio en donde queda todo por crear y descubrir.

Es por ello que para mejor comprender los aportes del pasado y del presente en la “GIMNASIA SÍNTESIS” resulta pertinente recordar lo que dijo el gran maestro Alberto Langlade, **“Ni todo lo viejo es malo, ni bueno todo lo nuevo”**.

Las contribuciones más significativas y aún en vigencia de las principales corrientes gímnicas que nos han de permitir construir una práctica corporal en donde la gimnasia no esté siempre apurada y que además del cuidado del cuerpo observe lo vincular en la relación con el otro y con uno mismo, lo emocional, y aún lo intelectual pueden sintetizarse de la siguiente manera.

PRINCIPALES APORTES DE LA GIMNASIA MODERNA, DEL MÉTODO NATURAL DE GEORGE HEBERT, DE LA GIMNASIA JAZZ, DE LAS GIMNASIAS ACTUALES (Gimnasia Aeróbica y todas sus variantes) Y DE LA GIMNASIA NATURAL AUSTRÍACA EN LA PRÁCTICA AERÓBICA.

Al construir una propuesta de trabajo corporal desde la práctica aeróbica resulta interesante resignificar el uso que le damos al cuerpo en la clase de gimnasia.

Si pensamos que debemos colaborar en el armado de un cuerpo que sienta placer en la práctica física, capaz de relacionarse con los otros y su entorno y que ese cuerpo que ayudamos a construir dure para toda la vida debemos pensar en una propuesta de trabajo aeróbico que surja de una síntesis interpretativa de los ejercicios que se han ido realizando a lo largo del tiempo.

Estas son algunas de las propuestas que probablemente nos ayudarán a reflexionar sobre el particular.

APORTES DE LA GIMNASIA MODERNA

Si bien su preocupación mayor se refiere originalmente a la expresividad del cuerpo a través de los movimientos y siendo además una práctica corporal influenciada fuertemente por la danza esta dirección de la gimnasia no perseguía propósito alguno relacionado con la práctica aeróbica.

Aún así podemos tomar de la Gimnasia Moderna sus principios y técnicas para enriquecer las acciones corporales en los ejercicios aeróbicos.

Las principales contribuciones de la Gimnasia Moderna podemos sintetizar de la siguiente manera

- 1) **Principio de la totalidad, del cambio rítmico y de la economía de los movimientos.**
- 2) **La utilización de aparatos manuales.**
- 3) **Búsqueda del propio movimiento.**

Las técnicas corporales de la gimnasia moderna claramente pueden ser identificadas a través de estos principios. Esta corriente de la gimnasia no utilizaba en sus prácticas ejercicios de corte analítico ya que entendía que la propia naturaleza del cuerpo exigía la construcción de movimientos totales, naturales y económicos.

1)El principio de la totalidad refiere que es desde la cadera donde los movimientos se han de propagar al resto del cuerpo a manera de ondas.

El principio de cambio rítmico, la alternancia entre estados de tensión y relajación favorece la ejecución de un movimiento de características “naturales”. Esto se logra con el uso de balanceos o movimientos balísticos.

El principio de economía de los movimientos refiere a que solo los movimientos totales del hombre han de favorecer ese intercambio adecuado de energía en la contracción y la relajación muscular.

Ahora veamos cuales son las técnicas que la gimnasia moderna utilizaba y aún utiliza para lograr en la práctica movimientos rítmicos y expresivos y que podemos transferir a los ejercicios aeróbicos.

- a) **Los cambios de peso del cuerpo.** Son las acciones corporales en la que con la ayuda de un compañero o por uno mismo se cambian los apoyos del cuerpo en el espacio. Ello ocurría en los saltos, en los saltos asistidos en donde un compañero ayudaba a otro en la elevación y la caída, en los desplazamientos o galopes laterales y en las infinitas posibilidades de combinar estas acciones. Esta técnica permite ser incorporada en una coreografía de movimientos y combinar el valor expresivo y estético de los movimientos de la gimnasia moderna con los beneficios del ejercicio aeróbico.
- b) **Las ondas o movimientos que se trasladan en cadenas cinéticas.** Estos movimientos tiene un gran valor desde lo expresivo y además implican la posibilidad de transportar el movimiento en forma de ondas desde la cadera al resto del cuerpo. Puede realizarse en posición de cuclillas o desde parados y ofrece además el desafío de regular sinérgicamente la contracción y relajación muscular para que el movimiento viaje por el cuerpo desde la cadera hasta las extremidades. En los ejercicios aeróbicos estos movimientos enriquecen la

propuesta al tiempo que los acompañemos con un ritmo musical acompasado que permita rescatar de estas acciones el dominio que sobre el propio cuerpo representa el trabajo en ondas muscular al tiempo que realizamos un entrenamiento cardiovascular.

- c) **Los impulsos pelvianos.** Esta técnica resulta muy adecuada para flexibilizar la cadera ya que resulta ser el punto de partida de las ondas y movimientos que se trasladan en cadenas cinéticas.
- d) **Los balanceos y circunducciones de brazos piernas y tronco.** Estos movimientos fáciles de identificar ya que se reproducen a diario en las clases de gimnasia representan un valor corporal inmenso ya que exigen al máximo el movimiento de las articulaciones, permiten ser incorporados en cualquier coreografía aeróbica, son importantes desde el punto de vista coordinativos y favorecen el uso del cuerpo con movimientos, rítmicos expresivos y hasta instrumentales si es que así se lo desea.
- e) **Los rebotes o “federn”.** Caminar, correr, saltar, rebotar, golpear con los pies en el suelo y oscilar; la finalidad de estos ejercicios es la transmisión del impulso creado por el movimiento de “resorte” a las piernas.
- f) **Las tomas de peso del cuerpo.** Se utilizan esencialmente en los lanzamientos y recepción de objetos como pelotas, aros y bastones. Aunque también son las ayudas que se realizan para incrementar la altura en los saltos. El lector podrá pensar que uso ha de darle a esta técnica dentro de su clase se gimnasia.
- g) **los grandes desplazamientos y saltos con base en la locomoción**

Estas técnicas permiten ser combinadas en la clase y enseñan a moverse con movimientos totales, rítmicos y económicos; libres de afectación.

- 2) **La utilización de aparatos manuales.** Como lo son las clavas, las pelotas y las sogas, elementos originarios en la gimnasia moderna nos permiten trabajar sobre la forma y la técnica de los movimientos al tiempo que favorecemos adaptaciones favorables sobre el sistema cardiovascular.
- 3) **La búsqueda de su propio estilo personal de movimiento.** La gimnasia moderna siempre tuvo una preocupación preponderante por cumplir con este principio que se complementa con la búsqueda de la creatividad en las acciones corporales. Aquí podría agregar complementando lo expuesto que esta gimnasia síntesis debiera colaborar en la construcción de un cuerpo que dure para toda la vida.

EL MÉTODO NATURAL DE GEORGE HEBERT

Puede ser considerado como una expresión pedagógica con intención formativa. Nace como una reacción contra la artificialidad y criterio excesivamente analítico de los ejercicios clásicos de la gimnasia sueca.

Hebert se inspira en la motricidad de los pueblos primitivos. El entrenamiento de las grandes funciones orgánicas ocupaba un lugar secundario frente a los objetivos anátomo-kinésicos. El aporte de Hebert radicó en la preocupación del entrenamiento aeróbico con base en la carrera e idealizó los movimientos instrumentales y utilitarios. La clase original de George Hebert podía ser esquematizada de la siguiente manera.

- 1) Desentumecimiento con ejercicios de locomoción.
- 2) Ejercicios en cuadrupedia.
- 3) Ejercicios de fuerza de fuerza muscular.
- 4) Ejercicios de saltos (incremento del trabajo aeróbico).
- 5) Ejercicios de equilibrio y lanzamientos.
- 6) Ejercicios de levantamiento y defensa personal que finaliza con un trabajo aeróbico reglado y cronometrado.

7) Marcha calmante y ejercicios de técnicas respiratorias.

Esta dirección de la gimnasia resulta interesante rescatar ya que nos recuerda el valor que desde lo corporal presentan ciertos movimientos de la motricidad cotidiana, es muy común que olvidemos de enseñar a correr o a caminar en nuestra clase de gimnasia pensando que es un saber necesariamente aprendido por el solo hecho que se lo realiza a diario. Por ello en nuestras clases de gimnasia debemos retomar en la práctica aeróbica estas destrezas y combinarlas con otras técnicas y formas de movimiento utilizando para ello diversos órdenes comunitarios como lo son el damero, el entrenamiento en circuito, el uso libre del espacio, el esfuerzo en olas y otros que nos resulte pertinente de combinar.

LA GIMNASIA JAZZ

En Suecia, Mónica Beckman a partir de 1963 desarrolla una forma de gimnasia con orientación aeróbica en donde las coreografías y movimientos se generaban a partir de la música Jazz combinando los movimientos de la danza con los de la gimnasia; marcó el comienzo del uso de la música en la práctica aeróbica y que aún hoy merece ser utilizada.

LAS GIMNASIAS ACTUALES (la Gimnasia Aeróbica y sus variantes)

Kennet Cooper, el padre del aerobismo moderno, en 1960 crea las bases de este movimiento al cuantificar la cantidad de ejercicio que debía hacer cada persona según su sexo, edad y estado físico.

De esta manera la sociedad norteamericana ve la necesidad y la importancia de preocuparse por el bienestar físico y la salud.

Renace la Danza Aeróbica de Jackie Sorensen en Norteamérica y se extiende gracias a los libros y videos de Jane Fonda. La industria del "fitness" desarrolla una inmensa gama de productos que satisfagan la demanda de un creciente mercado.

Las variantes que mas han trascendido son las siguientes: "La Gimnasia Aeróbica de alto y bajo impacto", el "Work Out" o "Gimnasia Localizada", la "Aero Salsa", el "Tango Aeróbico", el "Step", el "Spinning", el "Aero Box", el "Body Pump" entre otros.

Algunos de sus principales aportes a considerar entre las inmensas variables que ofrece esta rama de la gimnasia son las siguientes:

- a) Dar una clase completa al igual que lo hacían las gimnasias tradicionales.
- b) El valor de ver al profesor ejecutar los movimientos junto a sus alumnos.
- c) Pérdida de la herencia militar al crear un clima agradable y distendido al usar la música como elemento imprescindible.
- d) El uso del cuerpo en la práctica de coreografías con técnicas corporales que favorezcan la creación de movimientos fluidos, precisos, rítmicos, armónicos y dinámicos.

LA GIMNASIA NATURAL AUSTRÍACA

En 1920 de la inventiva de Gaulhofer y Streicher nace esta forma de la gimnasia que se caracteriza por la falta de movimientos estereotipados, geométricos y escasos

ejercicios de orden, esta corriente de la gimnasia pretende comprender a los niños en sus prácticas, hasta el momento las gimnasias tradicionales no lo habían logrado.

Críticas de la Gimnasia Austríaca e influencias emergentes

1) Esta corriente de la gimnasia reacciona contra el criterio excesivamente terapéutico de la Gimnasia Sueca (finalidad morfogénica-postural), sus cerradas formaciones de clase y sus ejercicios de corte analíticos pero toma de ella el criterio compensatorio con que debían realizarse los ejercicios. Esto significa que si un ejercicio implica el uso de la fuerza muscular, después corresponde compensar con un ejercicio de estiramiento en el que se elonga los músculos antagonistas al ejercitado.

2) La Gimnasia Natural Austríaca (GNA) se propone elevar a un plano más científico los ejercicios físicos al proponer la práctica sistemática de las capacidades condicionales y coordinativas orientadas a mejorar la motricidad laboral y cotidiana. Si bien este enfoque representa un adelanto para la época no logra plasmarse en la práctica dado que esta gimnasia no reconocía las diferencias individuales al momento de la dosificación de la carga, aún así enseñaba a los niños en las clases de educación física a saber y poder usar su cuerpo.

3) El criterio de performance o rendimiento personal. Este es uno de los aspectos menos difundidos de la Gimnasia Natural y se proponía llegar a los límites personales de rendimiento; para ello realizaba excursiones a pie, por el río, en hielo, juegos agonísticos, ejercicios de defensa, natación y ejercicios que llamaban de base como marchar, correr, trepar, lanzar, recibir, etc.

4) La GNA se oponía al carácter rígido y artístico de la Gimnasia Olímpica o de Competencia pero al tiempo que se opone a ella también recibe cierta influencia en el criterio artístico de los movimientos y en el uso de colchonetas y la realización de ejercicios acrobáticos, no con la finalidad de reproducir las técnicas de la Gimnasia Artística sino tan sólo con el criterio de "hacer una prueba. Orientaban el movimiento hacia lo expresivo resaltando los aspectos estéticos del movimiento espontáneo y natural. Además incluía la danza y los bailes tradicionales.

5) La naturalidad de los movimientos. Esta gimnasia al ser pensada desde la motricidad y las necesidades e intereses de los niños abandona los ejercicios excesivamente contruidos típicos de las gimnasias tradicionales (sueca, danesa, moderna, entre otras) y utiliza para la ejecución de sus movimientos acciones corporales que involucran la carrera, los saltos, los lanzamientos, los balanceos.

¿Qué entiende la Gimnasia Natural Austríaca por movimiento natural?

Es todo movimiento rítmico que demanda una intervención total o casi total del cuerpo para su ejecución en acciones musculares encadenadas (aprovecha las fases de contracción y relajación). Si bien la Gimnasia Natural utiliza algunos movimientos bien localizados, éstos no deben predominar en toda la lección.

6) La GNA reacciona contra todas las actividades excesivamente dirigidas que anulaban la sed de movimiento en los niños, por ello favorecía la inclusión de los juegos en la clase .

La observación que podemos hacer sobre el particular es que nosotros consideramos que el niño sólo puede jugar cuando logra resolver satisfactoriamente las situaciones que le genera la práctica. "Jugamos con lo aprendido".

Luego de la descripción y análisis realizado sólo queda pensar que modelo de cuerpo deseamos ayudar a construir y valernos para ello de los aportes que la Gimnasia Moderna ha realizado al pensar en movimientos rítmicos y expresivos

en la construcción de las técnicas de los balanceos, de los cambios del peso del cuerpo y de las circunducciones; y pensar en el Método Natural de George Hebert con sus técnicas naturales que recomendaba el volver a caminar o simplemente correr; y también en las técnicas altamente estereotipadas de la Gimnasia Aeróbica y la Gimnasia Jazz con su dominio del tiempo y del ritmo y no nos olvidemos del valor que el jugar puede tener en la clase que nos enseñaba la Gimnasia Natural Austríaca. Todos estos aportes y muchos otros que no he mencionado nos han de ayudar a sintetizar en la práctica lo mejor que el hombre ha hecho con su cuerpo cuando ha corrido, y no olvidemos que somos a través de nuestro cuerpo, ya que es a través de él que nos relacionamos.

Principales aportes de la Gimnasia Sueca, Danesa y de la Gimnasia Formativa en los ajustes posturales y en la ejercitación de la fuerza y la flexibilidad

LA GIMNASIA SUECA Y DANESA EN LOS EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD.

Principios:

-El concepto de sistematicidad: este criterio es clave dado que permite diferenciar a la gimnasia de otras prácticas corporales a partir de repetir los estímulos a fin de conseguir objetivos específicos.

-El dinamismo: la gimnasia sueca de Ling era una gimnasia de posiciones, los alumnos pasaban de una posición a otra. Con Bukh, creador de la gimnasia neo-sueca, la gimnasia ganó en movimientos a partir del uso de técnicas de balanceos conducidos con o sin elementos.

-Ordenamiento muscular de los ejercicios: actualmente la organización de la práctica corporal con relación a los grandes grupos musculares es un aporte de la gimnasia sueca. Actualmente el criterio de entrenamiento que se utiliza ordena los grupos musculares de la siguiente manera.

- a) músculos de los pies y pantorrillas.
- b) músculos del muslo.
- c) músculos abdominales.
- d) músculos dorsales y aductores de la escápula.
- e) músculos de los brazos.

-Intencionalidad de los movimientos (preocupación correctiva) : siempre que hacemos gimnasia lo hacemos con una finalidad o propósito, Niels Bukh sistematiza los ejercicios de la llamada gimnasia neo-sueca con finalidades posturales y correctivas. Para ello enfatizó:

- a) los ejercicios de movilidad articular en las zonas más perturbadas.
- b) trabajó con impulsos o rebotes para ampliar el recorrido articular.
- c) recargó el trabajo físico en el “cíngulo torácico” y la porción dorsal.

-Integridad y funcionalidad: la clase era concebida como una “experiencia integral”. Todos los sistemas y funciones debían ser metódicamente estimulados.

-Ritmo, flexibilidad y balanceos: el uso de los movimientos balísticos o de rebotes le permitió a Bukh alcanzar rangos articulares extremos y fortalecer los músculos debilitados en un trabajo caracterizado por la alternancia rítmica (tiempo de contracción y relajación muscular).

El marco teórico que sustentaba la preocupación correctiva de esta dirección de la gimnasia actualmente carece de validez, pero sus finalidades y propósitos deben ser consideradas como interesante y hasta necesarias en la ejercitación de la fuerza y flexibilidad retomando en la práctica ejercitaciones en donde los movimientos balísticos o de rebotes exijan al máximo los rangos articulares en las zonas mas perturbadas como lo son el cingulo torácico y la región dorsal logrando de esa manera adaptaciones musculares sobre la fuerza y la flexibilidad al tiempo que acentuamos una preocupación postural. Utilizando esta técnica podemos realizar movimientos de corte analítico en donde se circunscribe el trabajo físico a unos pocos músculos y articulaciones acentuando y localizando el esfuerzo físico a una parte determinada del cuerpo o movimientos sintéticos en donde tomando como referencia el ordenamiento muscular de los ejercicios circunscribimos el efecto a los músculos de los pies y las pantorrillas, a los músculos del muslo, a los abdominales, a los músculos dorsales y aductores de la escápula o a los músculos de los brazos. Además este tipo de ejercicios puede realizarse además con sogas elásticas aumentando de esa manera la carga del esfuerzo permitiendo realizar ejercicios de fuerza resistencia o fuerza potencia según sea la necesidad del ejecutante.

LAS GIMNASIAS FORMATIVAS (aportes de la Gimnasia Escolar Especializada Alemana y la Gimnasia Correctiva)

La Gimnasia Escolar Especializada Alemana

Realicemos un breve análisis de esta dirección de la gimnasia para extraer de ellas algunos de sus discursos y prácticas.

Esta tendencia de la gimnasia nace en Alemania ante las necesidades corporales y motrices de un gran número de niños y adolescentes, y que requerían en consecuencia un entrenamiento especializado.

Un breve resumen de este programa ayudará a la comprensión del lector.

- 1) Al comienzo del año los alumnos son evaluados con una batería de test de medición indirecta para determinar insuficiencias coordinativas, musculares, articulares y orgánicas de los alumnos Estas evaluaciones permitían detectar y tratar a tiempo alteraciones posturales tales como pie plano, lordosis, cifosis o escoliosis
- 2) En función de los resultados se organizaban los grupos de entrenamiento con programas individualizados.
- 3) La asistencia al “programa” no eximía de la clase de Educación Física. En total los alumnos recibían 2 horas de Educación Física escolar y 3 horas de entrenamiento individualizado.

Los test de evaluación inicial que se utilizaban para evaluar las insuficiencias musculares y articulares se basaban en la “Teoría de los desequilibrios musculares de Janda” aún vigente en la rehabilitación y en deportes de rendimiento.

Las evaluaciones funcionales utilizaban test que medían la recuperación cardiovascular después de un esfuerzo intenso. En su momento se utilizó entre otros el test de Harvard. Actualmente resulta funcional para evaluar poblaciones numerosas el “Course de Navetta” que requiere escasa aparatología y ofrece gran precisión. En cuanto a la coordinación, se medía la capacidad de orientación espacial, el equilibrio y la habilidad para recorrer una pista de obstáculos.

Fundamentación Teórica para actuar sobre la musculatura acortada o inhibida. **Teoría de los desequilibrio musculares de Janda.**

Esta teoría desarrollada por Vladimir Janda describe la situación en la cuál hay músculos propensos a la inhibición y al debilitamiento y otros al acortamiento.

En los músculos acortados Janda observa una pérdida de tensión muscular por acortamiento excesivo a la que denomina “debilidad de tensión”.

La forma correcta de actuar para compensar esta deficiencia consiste en estirar la musculatura acortada y producir un efecto sobre el tejido retráctil que favorecería al mismo tiempo la tensión de la musculatura antagonista, inhibida probablemente como consecuencia de la ley de “Sherrington” de inervación recíproca.

Si bien en nuestro país no existe ningún plan de gimnasia con ésta característica y su aplicación como tal requeriría una infraestructura de la cuál no disponemos, podemos extraer de esta dirección de la gimnasia las evaluaciones corporales anteriormente mencionadas y valernos de su marco teórico.

La Gimnasia Correctiva

En el marco de la gimnasia escolar no podemos realizar el trabajo terapéutico requerido en esta corriente de la gimnasia dado que no es posible realizar la individualización de la práctica que exigida en este caso por cada practicante. Pero si podemos valernos del marco teórico que sustenta su práctica para enseñar a nuestros alumnos a ser a partir de su cuerpo y lograr ajustes posturales adecuados.

Como su nombre lo indica su propósito consiste en compensar aquellos ajustes posturales inadecuados que se adquieren a partir de un uso incorrecto del cuerpo. Desde su actual marco teórico la gimnasia correctiva percibe la postura como una adaptación del cuerpo todo a un conjunto complejo de variables. Este posicionamiento contrasta con su anterior metodología mecanicista que le hacía suponer que los problemas posturales se resolvían a partir de intervenciones que modificaran las desviaciones funcionales de la columna vertebral (intervenciones básicamente musculares). Por ello plantea reconstruir esquemas posturales erróneos sobre bases aferenciales. Los ejercicios que planteaba la gimnasia para mejorar la postura estaban pensados para tonificar sectorialmente masas musculares débiles. La gimnasia de la época pensaba que con prácticas de estiramiento y tonificación de la musculatura superficial la postura correcta se adquiría a consecuencia del mero trabajo físico, si bien se debe elongar y tonificar la musculatura esta práctica por si sola no resulta suficiente.

Las adaptaciones posturales son el producto de contracciones musculares profundas controladas de forma refleja a partir de una conciencia corporal intencionada. Los ajustes posturales se producen por la contracción de la musculatura tónica que es controlada por la sección del sistema nervioso que regula los actos involuntarios. Es por ello que para generar un nuevo ajuste postural resulta necesario “pensar” permanentemente en nuestro cuerpo.

Resulta necesario poner bajo control cortical; nivel de las respuestas concientes y voluntarias, aquellas acciones que favorezcan la conciencia y percepción del propio cuerpo para que se transformen en reflejos que condicionen ajustes posturales nuevos.

Sin esa conciencia corporal no existe corrección postural posible. Se requiere lo que Le Boulch denominó funciones de interiorización. Es por ello que las contracciones musculares que equilibran las posturas son consecuencia de los estímulos sensoriales inducidos por la fuerza de la gravedad.

¿Qué ejercicios deberían incluirse en un buen programa de ajuste postural?

Según Mariano Giraldes en su libro "La Gimnasia el futuro anterior" deberían incluirse los siguientes ejercicios.

- 1) Ejercicios de concientización postural y armonización de la propia imagen corporal que exalten la función de interiorización. Para ello resultan adecuados muchos de los ejercicios propuestos por las "Gimnasias Blandas".
- 2) Ejercicios de relajación local y general.
- 3) Ejercicios de flexibilidad corporal.
- 4) Ejercicios de fortalecimiento muscular.
- 5) Ejercicios para el fortalecimiento y relajación de la capa profunda de los músculos de la columna vertebral.
- 6) Ejercicios abdominales "concientemente" ejecutados.

En el abordaje de los problemas posturales, percibidos como la expresión de una adaptación inadecuada en la que se integra compleja y dinámicamente el cuerpo, la mente y el mundo exterior resulta interesante y hasta necesario la comprensión de la "Teoría de los desequilibrios musculares" de Janda, desarrollada anteriormente en la "Gimnasia Escolar Alemana" y los aportes que sobre la percepción y la conceptualización han realizado las autodenominadas "Gimnasias Blandas" ya que nos permiten integrar y abordar el cuerpo desde otro marco teórico y enriquecer el trabajo de la "Gimnasia Correctiva".

Las "Gimnasias Blandas" y su aporte en la "Vuelta a la Calma"

No es un concepto peyorativo sino que hace referencia a las funciones de interiorización y control corporal que adquieren las prácticas corporales en esta corriente de la gimnasia. Sus técnicas son construidas mayoritariamente desde el campo terapéutico y le ofrecen al ejecutante la posibilidad de ejecutar acciones que favorecen la toma de conciencia del movimiento en un planteo de clase que percibe al cuerpo como un todo, en donde todas las cadenas musculares se afectan mutuamente.

Las técnicas de las gimnasias blandas constituyen un buen aporte al campo de la gimnasia tradicional y pueden ser utilizadas en cualquier ámbito y momento de la clase aunque la vuelta a la calma ofrece el momento de tranquilidad, reposo e introspección que estas prácticas requiere.

Estos son los discursos y propuestas de algunas de las corrientes que conforman las "Gimnasias Blandas"

LA AUTOCONCIENCIA DEL CUERPO POR EL MOVIMIENTO. EL MÉTODO FELDENKRAIS

Feldenkrais considera que actuamos según la imagen que tenemos de nosotros mismos y que a esta imagen la construimos a partir de la relación con los otros. Por consiguiente considera significativa la práctica de una gimnasia que favorezca la reflexión y la conciencia del cuerpo a partir de técnicas que fijan la atención hacia la representación del movimiento y permita transferir lo aprendido en ella a la vida cotidiana.

Por ello recomienda evitar ejecutar movimientos de forma mecánica, trabajar relajadamente usando los músculos situados alrededor de la pelvis y no malgastar energía en movimientos superfluos.

Algunos ejercicios del Método Feldenkrais¹

Para tomar mejor conciencia de las posiciones, Feldenkrais sugiere a sus alumnos que imaginen una esfera del reloj dibujada en la parte posterior de su pelvis. El nº 6 representa el cóccix; el 12 la parte alta de la pelvis, es decir, la quinta lumbar. La articulación derecha de la cadera señala las 3 y la articulación izquierda las 9.

1) Acostado boca arriba, con las piernas dobladas, los pies bien apoyados en el suelo; presionar la pelvis contra el suelo en un punto que representa las seis (el cóccix). Desplazar la pelvis lentamente, contrayendo los abdominales, a las doce. El cóccix debe levantarse. Volver a las seis y de nuevo a las doce, tratando siempre de respirar con calma. La cabeza no debe moverse al tiempo que la pelvis.

2) Apoyar alternativamente la pelvis en las tres (articulación derecha de la cadera) y en las nueve (cadera izquierda). Hacer rodar la pelvis de derecha a izquierda tantas veces, sin modificar el ritmo respiratorio.

3) Dar ahora toda la vuelta a la esfera. Una vez terminado el ejercicio, tratar de recordar si la cabeza siguió la rotación de la pelvis independientemente de su voluntad. Se puede dar la vuelta en sentido inverso, entretenerse en ir, por ejemplo de las dos a las cuatro y volver a las doce, o bien añadir una hora más, etc. Hay muchas posibilidades de inventar movimientos pero lo importante es observar el cuerpo y tomar conciencia clara de la posición de la pelvis.

LA ANTI -GIMNASIA DE THERESE BERTHERAT

La fisioterapeuta Therese Bertherat enseña a tomar conciencia del propio cuerpo para que aprendamos a escucharnos y podamos a partir de ese conocimiento corporal ocuparnos de las limitaciones que padecemos con una serie de movimientos que ella denomina “premisas”²; que básicamente son ejercicios que combinan el estiramiento muscular, la reeducación respiratoria y la conciencia del cuerpo y el movimiento.

Principales ideas del método

- Estirar preponderantemente los músculos posteriores.
- Pensar el cuerpo como un todo.
- Reeducar la respiración y liberar los bloqueos generados por los acortamientos musculares.
- Equilibrar los “desequilibrios musculares” incrementando el entrenamiento de los músculos acortados.

Algunos de los ejercicios más usados³

1) Subida con control pelviano

a- Desde cuclillas, con todo el pie apoyado y ambos paralelos, la espalda redondeada, los brazos extendidos delante del cuerpo.

b- Levante la espalda iniciando el movimiento en las vértebras dorsales, mientras que la pelvis se desliza por debajo, avanzando por delante de una línea vertical que parte de los pies.

1: Giraldes,M. La Gimnasia el futuro anterior. Edit Stadium

² Ejemplo de una premisa. Acostado boca arriba, el cuerpo bien plano sobre el suelo, con piernas estiradas, los pies colocados de tal manera fuera como para que los dedos pequeños toquen el suelo, los brazos a un lado y otro de la cabeza. Lleve los dedos de los pies hacia la rodilla. Estire todo el lado derecho al máximo, con el brazo del mismo lado y las costillas hacia arriba, el talón derecho hacia abajo. El lado izquierdo debe permanecer relajado. Repita el movimiento a la izquierda.(Fuente; Giraldes,M , La gimnasia el futuro anterior. Edit Stadium)

³ Giraldes, M. Obra ya citada.

- c- La cabeza continúa inclinada hacia delante, entre los dos brazos.
- d- Vaya desenroscando el cuerpo hasta llegar a la vertical. La sensación debe ser que los pies rechazan la tierra, mientras que las vértebras vienen a alinearse una tras otra sobre el eje, arrastrando la cabeza y los brazos.
- e- La cabeza y los brazos cuelgan hacia abajo arrastrando el resto del cuerpo hasta la posición de cuclillas.

2) Subida en hiperextensión lateral

- a- Sentado, con las rodillas dobladas y paralelas, los pies bien separados y apoyados totalmente en el suelo, la palma de la mano derecha apoyada detrás del cuerpo.
- b- Apoyándose en la mano derecha proyecte la pelvis lo más alto y lo más adelante posible, mientras que el brazo izquierdo se levanta hacia el techo. Todo el cuerpo se arquea hacia atrás.
- c- El centro de gravedad se desplaza hacia delante hasta que todo el peso quede sobre los pies.
- d- Los talones descansan en el suelo y la mano derecha se separa del piso.
- e- Los pies empujan hacia abajo, el brazo izquierdo tira muy fuerte hacia arriba. Da la sensación que el torso es levantado con una polea. Las vértebras vienen a alinearse una tras otra en la vertical. La cabeza llega última.

3) Media circunducción desde arrodillado

- a- Desde sentado sobre los talones, con las rodillas bien separadas, el cuerpo inclinado hacia delante, los brazos extendidos por delante, las palmas en el suelo.
- b- Balancee el cuerpo y el brazo lo más lejos posible a derecha e izquierda, rozando el suelo por delante con las manos, dejando los brazos extendidos sin desplazar la cadera. Progresivamente llegue lo más posible a los lados hasta apoyarse en el codo y luego con la mano posada plana en el suelo. Levante el brazo opuesto a la dirección que se dirige. La cabeza permanece de frente y a la misma distancia entre los dos brazos.
- c- Vaya todavía más lejos a los lados. Levante la pelvis. Apóyese en la mano apoyada plana en el suelo.
- d- Desarrolle más aún el movimiento de tal forma que al final del balanceo se encuentre sobre una sola rodilla. El movimiento puede prolongarse aún más en el espacio. Hasta que la pierna libre se alce, con la rodilla doblada hacia atrás y los pies extendidos. La cabeza se estira continuando la línea del movimiento.

LA EUTONIA DE GERDA ALEXANDER

Esta técnica de la gimnasia enseña a moverse con un grado óptimo de tensión muscular y ayuda al ejecutante a “observar” su cuerpo en movimiento. Por ello sus ejercitaciones trabajan sobre la conciencia del cuerpo y la percepción de la relación con el medio externo. Para alcanzar estos propósitos esta gimnasia ha desarrollado una propuesta metodológica que utiliza ejercitaciones conocidas internamente como “el inventario”, “el contacto”, “manipulaciones musculares”, “registros de la visualización y posición del cuerpo en el espacio”, “alternancias en la contracción y relajación muscular” y “posiciones de control”.

Postulados de la Eutonía

- Entiende que durante la infancia fijamos patrones erróneos de ejecución que condicionan la forma en que sabemos y podemos usar nuestro cuerpo en la adultez. Es muy probable, por ejemplo que un sujeto que sufra de lumbalgias recurrentes utilice excesivamente sus lumbares en la vida cotidiana.
- Con nuestro cuerpo nos expresamos y nos comunicamos. La gimnasia debe favorecer y explorar esa capacidad olvidada y a su vez muy poco desarrollada en el campo de las gimnasias tradicionales para lograr potenciar todas la facetas de nuestro cuerpo y para favorecer así el dominio del tono muscular y la conciencia del movimiento.
- La Eutonía le asigna a las técnicas de relajación un valor relativo dado que ello conlleva a una pérdida de control del cuerpo.
- Practicar el estiramiento espontáneo como rutina de ejercitación ya que representa un movimiento “natural” y placentero.
- Trabajar en la práctica con representaciones mentales del movimiento dado que favorece la comprensión del ejercicio.

Ejemplos de algunas de las ejercitaciones que componen la propuesta metodológica de la Eutonía⁴.

El inventario

Es una evocación no descriptiva de las diferentes partes del cuerpo que permite tomar conciencia de las diferencias de tensión muscular y de las asimetrías corporales.

- 1) El alumno en decúbito dorsal, percibe los puntos donde sus talones tocan el suelo. Después registra el apoyo de sus glúteos, sus pantorrillas, los hombros y las escápulas (si tocan el suelo), los brazos, los codos, las muñecas, las manos, los dedos, la nuca.
- 2) Luego para lograr conciencia de la unidad corporal, se le pide que perciba todas las partes de su cuerpo a la vez.
- 3) Posteriormente, la consigna es cambiar de posición y sentir los nuevos puntos de apoyo, con un nuevo registro de la unidad.
- 4) Una vez que el alumno toma conciencia de su superficie de contacto en diferentes posiciones, se continúa con la percepción de lo más exterior del cuerpo: la piel, dado que ella es el límite del cuerpo con el mundo exterior.
- 5) Finalmente, se llega a la conciencia del espacio interior. Por ejemplo, con respecto a la mano se le pide que tome conciencia del dorso de ella, después de la palma de la mano, del espacio entre el dorso y la palma y del espacio entre la palma y el dorso.

El contacto

La ruptura del diálogo tónico del niño con su madre puede llegar a explicar la dificultad de ciertas personas para entrar en contacto con otros a través del cuerpo. Es por ello que la eutonía favorece el contacto de los pies con el suelo y del resto del cuerpo con el espacio circundante para crear esa adaptación que permita vencer las inhibiciones existentes.

Las manipulaciones

El terapeuta entra en contacto con el cuerpo de la otra persona a través de las siguientes técnicas.

- a) El contacto pulsado: Se realiza con el extremo de los dedos de las manos o de los pies en las masas musculares más importantes con una brevísima presión intermitente.
- b) Modelado del cuerpo: Las yemas de los dedos del terapeuta siguen el contorno del cuerpo y ayuda a sentir la forma del mismo.
- c) Estiramiento de la piel y del tejido subcutáneo: Normalmente se trabaja sobre la zona de la espalda y se tira lentamente la piel tomándola entre la palma de la mano y la yema de los dedos.

Posiciones de control

Son ejercicios de extrema movilidad que favorecen la toma de conciencia del propio cuerpo.

Algunas de las posiciones utilizadas para este propósito son las siguientes.

- 1) De rodillas, sentado sobre los talones, con los dedos de los pies flexionados, incluso el más pequeño, tratar de sentarse sobre los talones.
- 2) Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez se apoya todo el empeine en el suelo.

⁴ Giraldes, M. Obra ya citada.

- 3) Con las piernas flexionadas y ligeramente separadas, en la misma posición que en los ejercicios anteriores, sentarse entre las piernas, pero luego se deben flexionar las caderas y tratar de llegar con el abdomen al suelo.
- 4) En posición de banco, con piernas cruzadas, ir hacia atrás y sentarse entre ambas, distribuyendo por igual el peso del cuerpo sobre los isquiones.
- 5) Sentarse con las piernas cruzadas, el pie derecho colocado a la altura de la ingle izquierda, la planta de los pies mirando hacia arriba, flexionar la cadera, manteniendo la espalda lo más plana posible.

Estas posiciones pueden ser utilizadas como una forma de evaluación indirecta de la flexibilidad pero también pueden ser incorporadas a la rutina de la clase por los beneficios adaptativos que genera sobre la elongación y por la posibilidad que le brinda al ejecutante de descubrir y tomar conciencia de sus contracturas.

Estos son algunos de los aportes a considerar al momento de pensar la gimnasia desde la propia relación del hombre con su cuerpo. Hay propuestas que no han sido mencionadas pero que merecen ser consideradas. Sólo debemos recordar que nuestro alumno necesita un cuerpo que le dure para toda su vida. Y es en la síntesis de todas las gimnasias practicadas por el hombre donde podemos hallar la respuesta para ese problema.

BIBLIOGRAFÍA

-Crisorio, R. Giles, M. "Apuntes para una didáctica de la educación física en el tercer ciclo de la EGB." 1999. Bs As. McyE.

-Giraldes, M. "Gimnasia. El futuro anterior". 2001. Edit. Stadium. Bs As.

-Giraldes, M. "Didáctica de una cultura de lo corporal". 1992 Edición del Autor.

-Giraldes, M. "La gimnasia formativa en la niñez y la adolescencia". 1986. Edit Stadium.

-Langlade, A. Langlade, N, R de. "Teoría general de la gimnasia". 1986. Edit. Stadium. Bs As.