

Beatriz Wyser

Body-Flow

Conceptos importantes del Body-flow

Introducción

Body-flow está basado en las técnicas de Feldenkrais, Tai-chi y stretching.

Se trata de una sesión de conciencia corporal a través de movimientos fluidos sin ir al límite de la movilidad articular, sin forzar, sin sentir dolor.

La ejecución de los ejercicios será paulatina: se iniciará con movimientos cortos, para ir incrementando poco a poco la extensión de los mismos en varias repeticiones, hasta llegar a la ejecución del ejercicio en su máxima extensión.

De este modo conseguimos:

- Ejecutar una serie de movimientos con fluidez y soltura.
- Tomar conciencia del cuerpo y del movimiento dentro del espacio.
- Sentir sensación de ligereza y elongación en la columna vertebral.
- No sobrecargar las articulaciones.
- Una buena postura corporal.
- Una respiración tranquila y fluida.

La respiración.

La respiración debe ser tranquila, fluida y debe producirse en la parte baja de las costillas, esto se consigue con una buena y cómoda colocación postural del cuerpo. Si la postura no es la adecuada la respiración se produce en la parte alta del pecho y el ritmo de la respiración se acelera.

La mayor parte de los músculos del aparato respiratorio están conectados con la columna vertebral, por esta razón la posición de la columna influirá sobre la calidad y la rapidez de la respiración. Tener una buena postura significa tener una buena respiración.

Hay que tener siempre en cuenta que dependiendo de la actividad que estemos realizando la respiración será distinta, por ejemplo, no usamos la misma respiración cuando dormimos, hablamos o cantamos. La respiración tampoco será la misma cuando practicamos deportes cardiovasculares o cuando tomamos una clase de stretching.

¿Qué es una postura correcta?

Para una sesión de Body-flow es imprescindible mantener una posición correcta del cuerpo, y para ello es necesario tener buena conciencia del mismo, es decir, un buen Esquema Corporal.

Conseguir un buen Esquema Corporal pasa por ejemplo por sentir los puntos de apoyo en los pies, saber si apoyamos hacia fuera o hacia dentro; saber cómo tenemos colocada la pelvis, si está en anteversión o retroversión o poder identificar si las escápulas están planas o si están despegadas de las costillas.

También es necesario saber que la columna tiene una lordosis cervical, una cifosis torácica y una lordosis lumbar, y que entre estas tres curvaturas debe haber un equilibrio. Cuando hablamos de ponernos rectos en una postura erguida nos referimos a mantener una neutralidad en toda la columna, respetando sus curvaturas naturales. Los únicos huesos de nuestra estructura ósea que se encuentran en una posición totalmente vertical son el húmero y las primeras vértebras cervicales. Así pues, la expresión “poner la espalda recta” es literalmente imposible y tampoco sería conveniente eliminar dichas curvaturas ya que su función es amortiguar el andar, el saltar y otras situaciones de movimiento.

Tener una postura correcta, significa también tener un buen equilibrio en la tensión muscular y una buena biomecánica. El desequilibrio muscular afectará a nuestra postura

corporal, puede producir dolor y problemas biomecánicos que afectarán a una parte del cuerpo o a todo el cuerpo.

Dolores de espalda

Los dolores de espalda, cada vez son más frecuentes en nuestras vidas. Nuestra columna sufre diariamente sobrecarga debido a posiciones estáticas e incorrectas, especialmente al estar sentados en una silla durante un tiempo prolongado. Los discos intervertebrales, las articulaciones y los ligamentos son los más castigados en estas situaciones. A veces, por lesiones, por dolor o por miedo, el cuerpo altera su biomecánica y esto puede perjudicar la columna vertebral.

En otras palabras, las causas de los problemas de espalda no tienen porqué proceder directamente de la misma espalda, pueden venir de una lesión en un pie, pueden ser psicósomáticos e incluso pueden venir de un trauma en el pasado.

La filosofía de Body-flow

La parte más importante del body-flow consiste en tomar conciencia de nuestro cuerpo y a partir de esta conciencia poder trabajar mejorando la biomecánica y la calidad del movimiento.

Podríamos resumir parte de esta filosofía en algunos principios fundamentales:

- Tomar conciencia de los pies como punto de apoyo, será una de las bases de una buena colocación.
- Tomar conciencia de la colocación de las distintas partes del cuerpo.
- Tomar conciencia de cuantas articulaciones tenemos en nuestro cuerpo y cual es su función.
- La Propiocepción: sentir dónde empieza y acaba el movimiento en el espacio.
- Percibir el cuerpo en relación con el espacio.
- Usar la visión para organizar el movimiento.
- Intentar sentir movimientos profundos y pequeños.
- Dar fluidez a la columna desde el coxis hasta la primera vértebra cervical.
- Una vez adquirido una fluidez y soltura en el cuerpo, buscar coordinación y desplazamiento usando el espacio que nos rodea.
- Respirar con tranquilidad y naturalidad.

Beneficios de una sesión de body-flow

- Desarrolla la conciencia corporal.
- Ayuda a conocer partes de nuestro cuerpo de las que no tenemos conciencia.
- Relaja y ayuda a soltar tensiones musculares.
- Desarrolla una buena propiocepción de movimiento y espacio.
- Crea una mejor biomecánica y funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Mejora nuestro punto de apoyo de los pies que transporta la fuerza desde la base.
- Al trabajar la capacidad pulmonar, mejoramos la oxigenación en la respiración.
- Mejora la autoestima.
- Mejora la postura corporal.

Partes de una sesión de BODY-FLOW

Primera parte

Empezamos la sesión en pie, con los dos pies paralelos a la anchura de las caderas, cuerpo relajado y brazos relajados a largo del cuerpo.

Sentimos los pies en el suelo, averiguando si el punto de apoyo del pie se encuentra en la parte externa o interna, si el peso del cuerpo lo llevamos más hacia la parte anterior o posterior del pie.

Seguimos sintiendo si las piernas, tobillos, rodillas y o cadera están nivelados o si hay una diferencia entre el lado izquierdo y el derecho.

A continuación sentimos la columna vertebral. Localizamos donde hay más tensión y ponemos atención en ver si hay un equilibrio entre la lordosis y la cifosis de la columna. Una vez que hemos tomado conciencia de nuestro cuerpo podemos empezar a movernos.

Segunda parte

Buscar la movilidad articular del cuerpo y la relación que tiene una articulación con otra: los hombros, las escápulas, la columna vertebral, la pelvis, las rodillas, el tobillo. Movemos el cuerpo de una manera suave sin ir al límite del rango de movimiento sintiendo la parte más profunda de la articulación.

La respiración será tranquila y natural.

Varios ejercicios se desarrollarán de pie buscando el punto de apoyo y la base en los pies.

El centro del cuerpo, la faja abdominal, estará activada sobre todo el suelo pélvico y el transversus abdominis.

Trabajamos la coordinación de brazos y piernas en el sitio y a continuación en desplazamiento.

Buscamos la fluidez de la columna vertebral en ejercicios de flexión, extensión, rotación y flexión lateral.

Tercera parte

Sentados en el suelo buscamos la movilidad de la columna a través de movimientos que empiezan en la pelvis (la articulación sacro ilíaca).

Buscamos la movilidad de la cadera elevando la pierna hacia la cabeza y descendiendo al suelo en una posición sentada.

Sentimos la relación de las escápulas con la columna, usando varios ejercicios de rotación de la cabeza del húmero y de abducción y adducción de las escápulas.

Averiguamos la importancia de los ojos y la mirada al ejecutar los ejercicios.

Cuarta parte

Volvemos a ponernos en pie.

Sentimos el punto de apoyo en los pies.

Buscamos el equilibrio.

Realizamos de nuevo algunos ejercicios ejecutados con anterioridad y añadimos otros nuevos con el fin de notar, a través de la diferencia en la ejecución, la sensación de soltura y mayor movilidad en todo el cuerpo.