

SOFT-GYM AWARENESS.

Beatriz Wyser

Introducción

El Soft-gym awareness es un trabajo de conciencia corporal en el que se utiliza una pelota blanda adaptable al cuerpo y al movimiento.

En este seminario buscamos la conciencia de nuestro cuerpo y del espacio alrededor nuestro, en diferentes planos y niveles, será un trabajo global y equilibrado.

Aumentamos la movilidad articular, la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio en el sitio y en movimiento.

La finalidad de los ejercicios es buscar la fluidez, el control, fortalecer el centro, la armonía y sobre todo, eliminar tensiones en el cuerpo para poder movernos mejor.

La pelota soft-gym es de PVC, más o menos de 26 cm. de diámetro, fácil de manejar, tiene un tacto agradable y muy adaptable al cuerpo. Es un material que activa el sistema propioceptivo.

Propiocepción.

El cuerpo humano dispone de el sistema propioceptivo, que esta formado por unos receptores nerviosos: los propioceptores, estos se encuentran en los músculos, las articulaciones y los ligamentos. Los propioceptores detectan el grado de tensión y de estiramiento en la musculatura. El cerebro recoge la información y vuelve a enviarlo al músculo para que haga los ajustes necesarios del estiramiento y de la tensión muscular a través de un proceso subconsciente y reflejo.

Este sistema propioceptivo se activa al trabajar con el Fitball, soft-gym o cualquier material que cree un desequilibrio, en definitiva, ayuda a regular el mecanismo de control en la ejecución del movimiento y mejorar o prevenir lesiones. Como consecuencia, se consigue una mejor estabilidad en las articulaciones, un mejor equilibrio global y reflejos más rápidos en situación de desequilibrio.

Beneficios

- Mejora el equilibrio global, la coordinación y la rapidez.
- Mejora la conciencia corporal.
- Ayuda a sentir y concienciarse del centro del cuerpo “el core” .
- Alineación y equilibrio muscular.
- Trabajo seguro y efectivo en estiramientos.
- Mejora el bienestar general.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Aumenta la flexibilidad.
- Mejora la oxigenación a través de una buena respiración.
- Relaja (anti-stress).
- Aumentamos la capacidad de conocer, escuchar y entender nuestro cuerpo. Cuerpo-mente van unidos durante el entreno. El control muscular y la conciencia corporal ayudan a progresar con mayor celeridad.

Utilidad de la pelota soft-gym.

- Motiva el movimiento: Tener un objeto en la mano provoca que la conciencia y la amplitud del movimiento sea mayor.
- Punto de apoyo para facilitar el estiramiento.
- Rodar la pelota en el suelo o en el cuerpo, aumentar la movilidad articular.
- Permite realizar ejercicios de coordinación.
- Permite realizar ejercicios de equilibrio para llegar a la musculatura profunda.
- Intensifica y desafía los ejercicios de tonificación.
- Contribuye a la relajación.
- Realiza masaje.
- Ayuda a la toma de conciencia del espacio.

En toda la sesión se tiene muy en cuenta la respiración: en la inhalación es cuando oxigenamos el músculo y cuando exhalamos relajamos y reducimos las tensiones musculares.

Durante la sesión, el movimiento debe ser controlado y al mismo tiempo ágil y ligero. Debe haber una armonía y fluidez que nos ayude a relajar, eliminando de ese modo, tensiones y todo el stress. Todo el cuerpo participa en el movimiento, activando principalmente el centro del mismo, “el core” allí es donde está la fuerza, el equilibrio y el control.

Estructura general de la sesión

- Tomar contacto con el Soft-gym.
- Calentar el tren superior: cervicales, espalda parte superior y articulación del hombro con movimientos circulares.
- Tomar conciencia corporal global y de columna.
- Calentar el tren inferior: zona lumbar, zona pélvica y piernas, a través de la flexión y la extensión, desplazamientos y movimientos circulares.
- Ejercicios de equilibrio.
- Flexibilidad y movilidad articular del tren superior y inferior en posición sentada o tumbada.
- Ejercicios anti-stress y relajación.
- Masaje.

Primera parte de la sesión.

Conciencia corporal: sentir los pies y los puntos de apoyo, sentir nuestra columna, la pelvis, los hombros, la colocación de la cabeza, piernas y brazos.

Escuchar el ritmo de nuestra respiración, de donde viene, sentir el recorrido del aire.

- Postura de inicio: piernas semiflexionadas y separadas a la anchura de los isquiones.
- Colocar la pelota en diferentes puntos sintiendo la respiración, en el esternón, en el plexo solar, en la parte derecha de las costillas, en la parte izquierda de las costillas, debajo del ombligo.
- Masaje en el vientre: la pelota entre las dos manos, movimientos circulares presionando ligeramente la pelota contra el abdomen provocando un movimiento circular en la articulación del hombro (movilidad articular del hombro).
- Presionar ligeramente la pelota con las dos manos, desplazar la pelota hacia arriba y abajo usando una respiración cómoda y tranquila. Alternando el movimiento de brazos cambiando la pelota de mano.
- Mantener la pelota con las dos manos por encima de la cabeza, brazos semiflexionados, mover la pelota en pequeños círculos por encima de la cabeza. Sentir el movimiento circular en los hombros y en la cintura escapular.
- Ampliar el movimiento circular a la zona superior dorsal manteniendo la activación del centro (abdominal).

- Colocar la pelota entre las dos rodillas, piernas semiflexionadas y pies separados a la anchura de los ísquiones. Llevar el peso hacia adelante y atrás, de lado a lado sintiendo el punto de apoyo en los pies. A continuación llevar el peso en las cuatro direcciones creando un círculo. Quitar la pelota sintiendo la base y la estabilidad en los pies.
- Piernas en adducción semiflexionadas, la pelota esta apoyada en la parte alta del muslo con las dos manos encima, rodar la pelota encima de las piernas creando una flexión de la parte superior de la espalda, dorsal y lumbar. Rodar lentamente hacia el suelo vértebra por vértebra y subir despacio vértebra por vértebra. Moviendo toda la columna con suavidad y fluidez.
- Crear flexión lateral con la pelota entre la parte interna del brazo y las costillas. Rodar con suavidad hacia el lateral con las piernas semiflexionadas.
- Flexión de cadera manteniendo la pelota entre el antebrazo y el muslo. Elevar la pelota a la rodilla, rodando encima del muslo. Extender la rodilla, volver a flexionar la rodilla, bajar el pie al suelo.
- Pisar la pelota con un pie manteniendo el talón en el suelo activando el cuádriceps, pisar la pelota con el talón activando glúteos y isquiotibiales. Al pisar mantenemos las rodillas semiflexionadas.
- Sentado encima de la pelota una pierna flexionada y la otra estirada, manos en el suelo en cada lado de la pierna estirada para mantener el equilibrio, inclinar la pelvis hacia la pierna estirada. Rodar despacio la pelota hacia la rodilla sentir el estiramiento en los ísquiotibiales.
- Tumbado en el suelo en posición supina, piernas flexionadas, pelota entre las dos rodillas, subir la pelvis en puente usando los glúteos, presionar la pelota con las rodillas activando aductores, suelo pélvico y transversus abdominal. Repetir el puente con la pelota debajo de un pie después el otro y a continuación la pelota debajo de los dos pies creando más intensidad y desequilibrio.
- Abdominales: tumbado en el suelo en posición supina, piernas flexionadas, pelota en la parte medial de la espalda, manos detrás de la cabeza. Flexión de la parte superior de la espalda manteniendo el neutro de la pelvis, creando una contracción abdominal. El recorrido será reducido pero más intenso.

Segunda parte.

Secuencia de ejercicios enlazados que incluye: coordinación, desplazamiento, equilibrio en el sitio y en desplazamiento, trabajo de direcciones, respiración marcada. Movilidad y flexibilidad.

- Tumbado en el suelo en posición supina, piernas flexionadas, colocaremos la pelota debajo del sacro con las piernas elevadas. Dibujamos pequeños círculos desde los tobillos en las dos direcciones.
- Elevar las dos piernas hacia el techo sin forzar la articulación de la rodilla, mover las piernas suavemente en movimientos circulares (bicicleta). Sentir el movimiento circular en las caderas, las rodillas y los tobillos. La Finalidad es el aumento del riego sanguíneo y relajar las piernas.
- Tumbado en el suelo en posición supina, piernas flexionadas, la pelota colocada entre las dos escápulas, manos sujetando la cabeza, abro y extendiendo la zona dorsal hacia atrás al suelo, vuelvo a subir en flexión. El movimiento es suave y fluido, la finalidad es mover las vértebras dorsales y la abertura de las costillas.
- Tumbado en el suelo en posición supina, la pelota debajo de la cabeza, mover la cabeza de lado a lado dejando todo el peso de la cabeza encima de la pelota, relajando la zona cervical. A continuación dibujar pequeños círculos con la nariz en el techo en los dos sentidos, repetir lo mismo desde la frente. Los movimientos tienen que ser pequeños para no tensar o forzar la zona cervical.
- Ejercicios en pareja: una persona enfrente de la otra, las dos personas sujetan la pelota con la mano derecha usando una presión ligera, una persona guía la otra, la otra persona mantiene los ojos cerrados dejándose llevar por su guía. El guía mueve la pelota por el espacio de manera lenta y controlada, la otra persona mantiene los ojos cerrados siguiendo la pelota en el espacio. Cuando el ejercicio es fluido buscamos desplazar la persona en el espacio usando diferentes niveles.
- Ejercicio en pareja: masaje con la pelota, una persona tumbada en posición prono. Pasar la pelota con movimientos circulares desde los pies hasta la zona dorsal usando una ligera presión.