



destreza
& agilidad

la vela

en el Ashtanga Yoga
y una mirada
complementaria
de la Eutonía

escribe: Laura Lebedinsky



El Ashtanga Yoga se caracteriza por su dinamismo y por ser una serie de Asanas (posturas) ligadas a través de la respiración, con transiciones precisas, y un orden preestablecido que se repite Práctica tras Práctica como una partitura.

La reiteración en la Práctica funciona de manera espiralada y cada vez que pasamos por el mismo punto de la serie, al mismo tiempo, lo hacemos con una vuelta más de profundidad. Como enseñantes, cada vez que transmitimos la serie vale lo mismo... cada vez un poco más de conciencia, de presencia, de autonomía. Y hacia allá vamos.

Un movimiento, un respiro, es el corazón de la serie. Una postura a la vez, el modo de aprehenderlo.

Sarvangasana o *La Vela* es una de las posturas de cierre en la serie, llega luego de todo el recorrido de Saludos al Sol, posturas de Pie, equilibrios, Posturas de sentado.

Recién allí... casi como un premio, una vez que se templó el ritmo, se calma el respiro y luego de una pausa larga en posición de cúbito, que se realiza con ojos abiertos, atención plena, alineación del cuerpo a lo largo del eje transversal, recién ahí -decía- llega ella "La reina" como se la denomina en algunas tradiciones, dada la cantidad de beneficios que se le atribuyen.

Por la inversión en el sentido del flujo circulatorio provoca una mayor irrigación de sangre a las glándulas tiroideas y paratiroides, estimulando su buen funcionamiento. Favorece la circulación sanguínea, retornando la sangre venosa al corazón sin dificultad. Ayuda a que los órganos abdominales se descompongan, ya que se liberan de la presión ejercida por la fuerza de la gravedad. Gracias a ello encuentran alivio al estreñimiento, trastornos de la próstata, desplazamientos uterinos, gastritis, ptosis gástricas, etc. El cerebro es irrigado por una gran cantidad de sangre, ayudando a calmar dolores de cabeza. Por la presión ejercida del esternón contra el mentón, la respiración alta o torácica es limitada, lo que favorece la respiración abdominal o diafragmática. Por otro lado, el cambio de la gravedad y el peso de los órganos del abdomen sobre el diafragma favorecen la espiración. Estimulando de manera completa el sistema respiratorio. Fortalece los músculos y ligamentos de la espalda y abdomen. Da amplitud y movilidad a la cintura escapular. Tonifica piernas, pies, brazos.

Llegar a construir un asana, es primero construir sus apoyos, sus sostenes internos, su lógica y su esencia en lugares que anteceden a la postura en sí; entonces la postura no «se hace», la postura «sucede».

Y así es también con *La Vela*, que puede desplegarse casi sin esfuerzo, si estuvimos paso a paso, respiro a respiro, atentos a todo lo anterior. Nos encuentra, cuando podemos transitar el camino de su búsqueda, estando ahí.

Quiero decir, desde el punto de vista técnico (si es que podemos hacer esa división), que si logramos administrar nuestra respiración en los saludos al sol, afianzar la fuerza de nuestras piernas en las posturas de pie, organizar el eje de empuje en los equilibrios, flexibilizar nuestra columna y desbloquear la cadera y cadena posterior en las posturas de sentado y desarrollar estabilidad para la cintura escapular en sus las transiciones, activar el sostén profundo abdominal y demás, si podemos ir construyendo este recorrido, sin apuros ni exigencias, suave, un día estará ella ahí, esperándonos, "La Reina", dispuesta a recibirnos, patas para arriba y corazón abierto.

Comparto ahora, desde una mirada dife-

habilidades de la discapacidad

escribe: Cecilia Nuñez Cordo

Conocemos el mundo a través de la experiencia del cuerpo.

El espesor del cuerpo, lejos de rivalizar con el mundo, es por el contrario, el único medio que tengo para ir hasta el corazón de las cosas, convirtiéndome en mundo y convirtiéndolas a ellas en carne" (Mearleau-Ponty, 1970: 168).

En este intercambio de ida y vuelta con objetos y otras personas el individuo se desarrolla, atraviesa distintas etapas de crecimiento-madurez en la vida y conquista múltiples capacidades. Mantenerse de pie, trasladarse, saltar, correr, girar, arrojar un objeto, serán acciones básicas que una vez adquiridas, formarán el repertorio de automatismos inconscientes, que estarán en un segundo plano, al servicio de proyectos motrices más complejos. Estas acciones básicas están siempre disponibles para recuperar protagonismo ante alguna dolencia, desafío o propósito deliberado. La necesidad o surgimiento del deseo, hará que volvamos a detenernos, llevando conciencia a las primeras conquistas de movimiento porque encontraremos allí un suelo firme donde construir diseños motrices más desafiantes.

En el período anterior al lenguaje (durante los primeros 18 meses aproximadamente), desde la teoría de Jean Piaget (1969), se desarrolla una "inteligencia senso-motora".

Inteligencia práctica, que resuelve un conjunto de problemas de acción, apoyándose exclusivamente en percepciones y movimientos, que constituyen una primera forma de conocimiento.

De los movimientos espontáneos y del reflejo a los hábitos adquiridos y de éstos a la inteligencia hay una progresión que se da a través del mecanismo de "asimilación" donde el mundo exterior se asimila a estructuras ya construidas que modificarán y enriquecerán en función a nuevas asimilaciones.

Discapacidad motriz y destrezas

Estos autores me permiten enmarcar la experiencia junto a mi alumna A que desarrolló múltiples destrezas.

Al comienzo de las clases A tenía 13 años e iniciaba muy ilusionado la escuela secundaria. Durante su nacimiento había sufrido de falta de oxígeno y sangre en el cerebro, situación que generó un cuadro clínico de encefalopatía hipóxico-isquémica (EHI), cuya consecuencias, entre otras, fue una discapacidad motriz en el brazo y pierna derecha, reducción en la gama de movimientos y una hipertonia en el pie y especialmente en la mano.

Desde muy pequeño "A" trabajó consigo mismo acompañado por su familia y muy buenas profesionales. Desarrolló una gran conciencia corporal, una determinación y perseverancia enormes. Todo esto ofrecía una buena perspectiva al momento de iniciar el ciclo de clases.

En nuestro primer encuentro me contó cuál era su objetivo "aprender a andar en bicicleta". A los meses, después de empezar con las clases de educación física en la escuela, sumó un objetivo más, hacer la "tabla". Dijimos: "trato hecho" y pusimos manos a la obra. Uno de los temas a considerar era cómo regular el hipertono de la mano derecha. Había leído en textos que Gerda Alexander hablaba de esto, sin embargo, yo no tenía idea de cómo abordarlo. La combinación Adolescencia y Eutonía requiere de inventiva y desprejuicio, y gracias a ello fuimos encontrando múltiples estrategias. Llegó un momento donde simplemente con decir "llevá la atención a tu mano, sentila... no

hagas nada... Soltala... dejala pasiva" comenzó a suceder. A podía soltar los espasmos que impedían el desarrollo motriz de distintas acciones. Este proceso se dio a lo largo del primer año de trabajo. Una vez equilibrado el tono se abrió la posibilidad de investigar aún más el movimiento, la flexibilidad y el desarrollo de la fuerza. Mi pregunta era cómo continuar. Aprendemos haciendo. Aprendemos con otros y de otros. Aprendemos practicando y de los errores. Aprendemos poniendo la intención y pensando. Aprendemos sintiendo a través del registro del propio cuerpo. Pero por sobre todo aprendemos cuando estamos motivados.

Determinadas limitaciones físicas, pueden transformarse en grandes puertas de acceso a quienes somos y a capacidades inimaginadas.

¿Cómo despertar interés y autonomía en el trabajo corporal de A? Pensé en convocar a Laura Lebedinsky (profesora de yoga ashtanga) con quien trabajo integrando nuestras respectivas disciplinas y enfoques con algunos alumns. El yoga Ashtanga es una serie fija de Asanas (secuencia de posturas); podría establecerse cierto paralelismo entre esa serie y las posiciones de control de la Eutonía.

Aprendemos haciendo y practicando

Integrar esta propuesta de movimiento (Ashtanga) me parecía que nos brindaría una contención formal de práctica para abordar los múltiples desafíos que tenía A por delante. El aprendizaje de determinadas formas que propone la serie, serían la excusa para atender la organización de la estructura ósea, los apoyos y el sostén del cuerpo, el equilibrio, la flexibilidad, etc. Comenzamos los tres: A, Laura y yo. Una vez que A adquirió la forma de la serie, (a la que fuimos adaptando, poniéndola al servicio de lo que A necesitaba trabajar) le propusimos integrarse a los grupos de Yoga Ashtanga. En un primer período, entré con él a la sala (como maestra integradora) hasta que adquirió la suficiente autonomía para practicar solo con el grupo. También continuamos con las clases individuales profundizando la percepción de su cuerpo. Durante este proceso A aprendió a hacer la tabla y ese fue un gran logro. ¡Toda una destreza! Y que además establecía un puente social. Esta posición, movimiento, podía compartirla con los compañeros y profesor de gimnasia de la Escuela.

¡Nuevas destrezas! A, no se había propuesto como objetivo realizar acciones cotidianas, pero esto comenzó a suceder. Mi celular se llenaba de fotos que enviaba su mamá. A, comiendo, apoyado contra una pared, o utilizando cubiertos y cierres, tomando un remo, etc. Siempre utilizando ambas manos, pudiendo realizar cada vez más movimientos de motricidad fina.

Todo cambia todo el tiempo y esa es otra de las características del aprendizaje, la adaptabilidad a lo nuevo. Llegó la Pandemia y tuvimos que buscar nuevas estrategias. Zoom y las video-llamadas fueron nuestros aliados y pudimos continuar con las clases individuales y después de un tiempo también con las grupales. El aislamiento social comenzó a ser más flexible, empezamos a salir a la calle y a las plazas. Uno de los momentos más felices que tuve en este período de cuarentena fue cuando recibí un video donde A con la ayuda incansable de su padastro se largaba solo a andar en bici.

A nunca olvidó su objetivo, fue motor y meta. Las destrezas no son sólo virtuosismo, son las habilidades que nos permiten tener una vida más sensible y plena.

Cecilia Nuñez Cordo: Eutonista (Nº Reg 148 A.A.L.E). Maestra de Trabajo Corporal Postural. Bailarina. Fundadora y Coordinadora de Casaviva, centro de actividades corporales integradas. www.casaviva.com.ar