# Qué es Esferokinesis®

## El cuerpo en movimiento

ESFEROKINESIS

#DescubrirEsferokinesis

Capítulo
1.

# Introducción



Hablar de cuerpo
es hablar de movimiento

Esferokinesis se enrola dentro del campo de la Educación Somática.

Esferokinesis pone el énfasis en profundizar en los aspectos anatómicos del cuerpo en movimiento, incorporando elementos expresivos y creativos.



Los balones de grandes dimensiones o fisiobalones han sido utilizados desde principios del siglo XX en tratamientos kinesiológicos y de rehabilitación física. Su empleo como auxiliares en tratamientos terapéuticos se inicia con las investigaciones de la Dra. Klein-Vogelbach, que las utilizó en Suiza a partir del año 1909 para tratar problemas articulares y para la rehabilitación de pacientes neurológicos.

En las últimas décadas, el uso de fisiobalones se ha popularizado como una forma de complementar y optimizar el trabajo de entrenamiento del cuerpo, en distintas técnicas, que van desde el fitness a la danza. Como docente e investigadora

corporal, Silvia Mamana y su equipo docente han desarrollado en Argentina la aplicación de principios anatómicos y fisiológicos al trabajo con esferas de distintos tamaños, como forma de ampliar la conciencia corporal a través del uso de la pelota. Esta integración se denomina **Esferokinesis®**.

Los fisiobalones son un excelente complemento para el trabajo de kinesiólogos, psicomotricistas, profesores de yoga y de educación física, entrenadores deportivos, profesionales del arte, trabajadores y terapeutas corporales.

El trabajo con balones nos permite, entre otros objetivos:

- Adquirir una mayor comprensión del cuerpo, mejorar la postura y ampliar la eficacia del movimiento en el espacio.
- Entrenar la fuerza, la resistencia y la destreza.

- Trabajar en el desarrollo de la motricidad de bebés, niños y adolescentes.
- Reorganizar patrones motores en rehabilitación de pacientes con daño neurológico, o enfermedades de trastornos del movimiento, como el Parkinson.
- Aumentar la movilidad articular de adultos mayores, y de personas con distintas afecciones de la estructura ósea, como artritis, artrosis, hernias de disco, etc.
- Desarrollar el juego y la creatividad en todas las edades.
- Complementar tratamientos psicoterapéuticos.
- Obtener mayores recursos de trabajo para clases de trabajo corporal, de gimnasia, de danza, de yoga, etc.

**Esferokinesis** pone el énfasis no sólo en trabajar el cuerpo con el sostén adicional que provee la esfera, sino también en profundizar en los aspectos anatómicos (tanto estructurales como funcionales) del cuerpo en movimiento, incorporando elementos expresivos y creativos que permiten enriquecer la experiencia corporal.

El soporte adicional que provee la pelota hace posible trabajar el cuerpo en gran cantidad de ejercicios y posturas, con menor riesgo de lesiones. La inestabilidad, y la estimulación que se produce a través del contacto físico con el balón brindan nuevas posibilidades para ampliar la conciencia corporal, posibilita lograr cambios en patrones posturales deficientemente organizados, regular el tono muscular y también reorganizar estructuras mentales y emocionales.

Se han desarrollado también **aplicaciones específicas** de la Esferokinesis:

En reorganización postural se utiliza el soporte adicional y el aumento del registro propioceptivo para mejorar la alineación de los segmentos corporales, y recuperar el rango de movimiento.

Con embarazadas se pone énfasis en la movilidad general, en la conciencia de aquellas partes del cuerpo involucradas en el parto, y en reforzar los vínculos con el bebé.

En los grupos con niños, se potencia la capacidad de juego, la interacción social y la comunicación, para que puedan manejarse con soltura, fuerza, agilidad y adaptabilidad, elementos

esenciales para el desarrollo psicofísico.

Con **adultos mayores** se trabaja para estimular los sentidos, incrementar la fuerza, mejorar la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, capacidades fundamentales para que puedan realizar en forma autónoma las actividades de la vida diaria, hecho que contribuye a disminuir la dependencia y a aumentar la autoestima.

En **fitness** se entrenan las capacidades físicas, el registro propioceptivo, para lograr un aumento del bienestar físico y mental, y la prevención de lesiones.

Esta técnica puede ser utilizada también como complemento en **tratamientos de rehabilitación**.

En aquellas enfermedades con daño cerebral y en las consideradas como “trastornos del movimiento”, el trabajo con balones resulta de mucha utilidad para facilitar tanto la inhibición de respuestas reflejas no deseadas como el fortalecimiento y/o re-aprendizaje de los patrones motrices. También son útiles para regular el tono muscular que en algunos casos puede ser muy bajo y en otros, excesivamente alto. Puede aplicarse también en casos de lesiones articulares o musculares, o en enfermedades de degeneración de las articulaciones, como artrosis o artritis.

La posibilidad de tener una gran parte del cuerpo en contacto directo con la pelota, hace que el sistema nervioso reciba muchos estímulos propioceptivos que, manejados adecuadamen-

te, facilitan la reorganización de los patrones motrices. La posibilidad de estimular el cuerpo a partir de las sensaciones que el sistema nervioso recibe y registra posibilita al enfermo lograr cambios en los patrones deficientemente organizados, y fijar re-aprender aquellos que han sido dañados por la enfermedad.

La utilización de los fisiobalones **no substituye** sino que **complementa** el trabajo de rehabilitación específico para cada diagnóstico y cada individuo. Debido a la gran cantidad de trastornos, es difícil dar pautas generales para la utilización de las pelotas en fisiatría. Cada caso debe estudiarse en particular, y el facilitador deberá profundizar en el estudio de las características específicas de la enfermedad que desee tratar para encontrar los ejercicios adecuados para cada caso.

Como técnica, **Esferokinesis** se enrola dentro del campo de la **Educación Somática**, que está compuesto por aquellas disciplinas que ponen énfasis en el aprendizaje a través del cuerpo en movimiento, en el registro interno del mismo y en sus relaciones con el entorno como base para la percepción y la acción en la realidad cotidiana.

Capítulo
2.

# Las posiciones básicas



Hablar de cuerpo
es hablar de movimiento

Flexión

## FLEXIÓN

Desde la posición de rodillas, empujar con los dedos de los pies para colocar el centro del cuerpo sobre la pelota, apoyando cómodamente las manos en el piso. Las rodillas y los codos no deben estar hiperextendidos.

Esta es la posición de base para realizar numerosos ejercicios de movilidad de brazos, piernas y columna vertebral.

Sentado

## SENTADO

Ubicarse en el centro de la esfera, con la pelvis neutra y la columna alineada. Los pies se colocan en la misma línea que las rodillas y las caderas.

Desde esta posición se practican los equilibrios más sencillos, se entrena la fuerza del empuje de los pies, y se realizan algunos interesantes estiramientos musculares.

Extensión

## EXTENSIÓN

Desde la posición anterior, caminar hacia adelante, apoyando la espalda sobre el balón. Al comienzo de la práctica, es aconsejable sostener la cabeza con ambas manos al bajar, para evitar tensión en el cuello.

En esta postura se inician ejercicios para la movilidad de los brazos, y de la cintura escapular.

Inclinación Lateral

## INCLINACIÓN LATERAL

Partir con una rodilla y un pie apoyados en el piso. Entregar el peso del cuerpo a la pelota y empujar con los pies para avanzar. La cabeza debe servir como guía del movimiento.

Desde esta colocación se trabaja la conciencia de los laterales, el equilibrio, torsiones de columna, y variantes de movilidad de costillas y de cintura escapular.

Capítulo
3.

# La práctica



Hablar de cuerpo
es hablar de movimiento

Invitamos a todo el cuerpo a estar presente y disponible en todo momento.

Todo trabajo debe fundarse en el respeto a la diversidad, a las diferencias que determinan el sentido, el ritmo y la calidad de los procesos individuales.



Las **clases** pueden ser tanto individuales como grupales. En ellas se abordan distintos estilos de trabajo con esferas de diferentes tamaños (entre 20 cm. y 1.50 m.), y con elementos adicionales como rolos, pesas o bandas, para entrenar el cuerpo de forma integral, tanto en sus aspectos estructurales como funcionales.

A pesar de que no hay, a priori, contraindicaciones para practicar Esferokinesis, es conveniente, sobre todo en casos de personas con diagnóstico de lesiones o patologías, **consultar al médico antes de iniciar la práctica**, y realizar los ejercicios **con la supervisión de un profesional debidamente entrenado en la técnica.**

Independientemente del ejercicio a desarrollar, en Esferokinesis invitamos a **todo el cuerpo a estar presente y disponible en todo momento.** Esta es una de las características que provee la pelota, y que constantemente rescatamos para nuestra modalidad de trabajo. El hecho de que estos ejercicios sean utilizados para trabajar la columna vertebral, o las extremidades, dependerá del objetivo que tenga la clase, y de la manera en que se organice la consigna al transmitir el ejercicio.

Los resultados que se puedan obtener con la práctica estarán relacionados con la manera en que se realice el aprendizaje. Todo trabajo debe fundarse en el respeto a la diversidad, a las diferencias que determinan el sentido, el ritmo y la calidad de los procesos individuales.

A continuación incluiremos algunos ejercicios, con fotos extraídas de los manuales de la **Formación en Esferokinesis.**

Dichos manuales contienen la descripción, objetivos y aplicaciones de más de 200 ejercicios y sus variantes. **Este material no está a la venta, su uso es exclusivo para los profesionales que cursan nuestros distintos niveles de formación.**

# Variantes de ejercicios

- Iniciando desde flexión
- Iniciando desde extensión
- Iniciando desde inclinación lateral
- Iniciando desde sentado
- En pared
- Con pelota mediana
- Con pelota pequeña
- Reflexión final

REEDUCACIÓN DE LA POSTURA CORPORAL

Trabajar siempre con la supervisión de un profesional que sepa guiar la práctica.

# Iniciando desde flexion

**Plano inclinado**

**Gato estirado**

**Cobra**

# Iniciando desde extensión

**Torsión dorsal**

**Abdominales**

**Puente**

# Iniciando desde inlinación lateral

**Torsión dorsal**

**Equilibrio lateral**

# Iniciando desde sentado

**Equilibrio**

**Estiramiento posterior**

# En pared

**Pies en pared**

**Manos en pared**

**Estiramiento psoas-ilíaco**

# Con pelota mediana

**Torsión**

**Pez**

# Con pelota pequeña

**Masaje de columna**

**Masaje de cintura escapular**

# Reflexión final

En todos los ejercicios **es tan importante la forma en que se entra y sale de la postura como el ejercicio en sí.** En muchas de ellos, la ubicación de la pelota en relación a la pared, o a la barra, es de suma importancia para que el trabajo sea efectivo.

Volvemos a insistir en la necesidad de **trabajar siempre con la supervisión de un profesional que sepa guiar la práctica**, especialmente si se pretende utilizar la esfera para tratar lesiones y dolores de cualquier tipo, o durante el embarazo. Un facilitador entrenado puede indicar las secuencias adecuadas para cada persona, y ayudar a lograr la colocación que permita obtener los resultados buscados.

Capítulo
4.

# Nuestra institución

Silvia Mamana, la directora del CIEC, es Arquitecta, egresada de la Universidad Nacional de La Plata.

## Utilización de esferas para el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, desde el enfoque funcional.



El **Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales de Buenos Aires**, que dirige **Silvia Mamana** se dedica desde hace más de 15 años a formar profesionales. Es la institución pionera en la organización de cursos de formación y perfeccionamiento en los usos y aplicaciones de los fisiobalones. El equipo docente del CIEC trabaja en la investigación de nuevas aplicaciones de los fisiobalones como recurso de trabajo para ser aplicado a distintas técnicas. Se han desarrollado cursos de aplicaciones específicas para Yoga, Embarazo y post-parto, Niños y Adultos Mayores.

Además de los cursos habituales enfocados en la reorganiza-

ción de la dinámica postural, desde 2009 se ofrecen nuevas propuestas para profesionales dedicadas especialmente a enseñar la utilización de esferas para el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, desde el enfoque funcional que propone Esferokinesis.

La institución ofrece también tres niveles de capacitación, dirigida a quienes deseen adquirir una formación más completa en el uso de los fisiobalones: el Nivel 1 (150 horas de capacitación) provee los conocimientos básicos requeridos para trabajar en clases grupales o individuales. El Nivel 2 (300 horas) profundiza la mirada funcional que caracteriza a esta técnica, y el Nivel 3 (150 horas) es una especialización en las aplicaciones terapéuticas del elemento.

**Silvia Mamana**, la directora del CIEC, es Arquitecta, egresada de la Universidad Nacional de La Plata.

Su formación dentro del campo del movimiento, iniciada en 1979, incluye: Laban Análisis, Método Feldenkrais, Yoga, gimnasia de centros de energía, danza clásica y contemporánea, improvisación, composición, danza–teatro, y Contact Improvisación. Participa en los '80 como bailarina, coreógrafa, en diseño de maquillaje y vestuario en la Escuela del grupo Teatro Fantástico de Silvia Vladimivsky, y como escenógrafa y coreógrafa en producciones teatrales independientes.

A partir de 1999 comienza su formación en Body–Mind Centering® con Bonnie Bainbridge en EEUU, egresando de la SBMC como Somatic Movement Educator, y Practitioner de BMC. Se encuentra actualmente completando el curso de Trainer en BMC.

Su tarea docente se inicia en 1978 en la cátedra de Diseño I de la UNLP. Dentro del campo corporal, comienza a ejercer la docencia en 1985 en la escuela de Teatro Fantástico. En la actualidad coordina las Formaciones en Esferokinesis e Integración Somática, y ofrece talleres y grupos de estudio para profesionales del área corporal en Argentina y distintos países de América Latina.

ESFERO KINESIS

SMCIEC
Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales
DIRECCION: SILVIA MAMANA

Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales