

APROXIMACIONES, CERCANÍAS Y ESTADÍOS EN CUERPO MADURO

Metodología de entrenamiento para mujeres en cuerpo maduro

Pilar Medina

CONTENIDO

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- ESPACIO NEUTRO
- 3.- POSTURA
- 4.- PESO
- 5.- ARTICULACIONES
- 6.- FLEXIBILIDAD Y RESISTENCIA
- 7.- EQUILIBRIO
- 8.- ESPACIALIDAD Y TEMPORALIDAD
- 9.- MUSICALIDAD
- 10.- RÍTMICA
- 11.- DANZA
- 12.- VELOCIDAD
- 13.- RELAJACIÓN
- 14.- CERTEZA

Agradecimientos

Dr. Raúl Ariza Andraka

Dra. Alejandra Albarrán Sánchez

Dr. Enrique Murcio Pérez

Dr. Jerónimo Sánchez Medina

Mtra. Lin Durán

Mtra. Nellie Happee

Mtra. Martha Forte

Mtra. Josefina Lavalle

Mtra. Sylvia Ramírez

Mtra. Xóchitl Medina

Mtra. María Antonia “La Morris”

Investigadores del Centro Nacional de Investigación de la Danza “José Limón”:

Patricia Cardona Lang

Patricia Camacho Quintos

Dolores Ponce

Margarita Tortajada

Elizabeth Cámara

Fidel Romero

Ariadna Yáñez

INTRODUCCIÓN

Avanzar significa ir más lejos

Ir más lejos significa retornar

Tao Te Ching

La investigación y elaboración de esta metodología de entrenamiento para mujeres en cuerpo maduro, de los 45 a los 65 años de edad, es fruto de mi vida en la danza y de la necesaria comprensión de las distintas etapas por las que he ido observando cómo el cuerpo responde sabiamente a cada una de ellas dejando la tarea de la exploración permanente en las habilidades físicas y en la reflexión del significado del tiempo. Es por esta reflexión y práctica cotidiana que la comparto a las bailarinas que, como yo, viven el privilegio de seguir en la danza y a profesor@s de danza o entrenamiento físico que tienen alumnas de esta edad cuya sintomatología más importante es vivir una etapa de experiencia y plenitud y un cambio vital que marca un entorno, tanto interno como externo ciertamente nuevo pero no por ello imposible de comprender y enriquecer.

El vivir como mujer en edad madura en el siglo XXI y en México es un reto interesante. En un mundo que satura los sentidos desde su inevitable movimiento urbano hasta su velocidad de rayo en la comunicación, en el que es importante resolver situaciones urgentes más que necesarias, en el que el miedo a la madurez consciente trae consigo un rechazo inevitable a todo aquello que haga visible el paso del tiempo, en un mundo en el que “hacer ejercicio y mantener un cuerpo sano” no es parte de un hábito aprendido desde temprana edad en el transcurso de los años como estudiante en educación básica y posteriormente universitaria; es notable la lejanía por mantener un cuerpo ágil, saludable y fuerte. Menciono que es un reto interesante porque, al haber más apertura y por lo tanto más información acerca de esta etapa de la vida a nivel orgánico, social, psicológico y espiritual, la toma de decisiones individuales en cuanto a prevención, mantenimiento y desarrollo integral como seres humanos, nos hace ser parte de un proceso enaltecido y vital no sólo para nosotras sino para aquellos que están con nosotras.

He vivido la fortuna de crecer con maestros que no solamente se han preocupado por enseñarme una técnica de movimiento sino que han tenido la virtud de guiarme en la comprensión y asimilación de mis procesos creativos que no han sido ajenos a los procesos existenciales. Esta particular forma de enseñanza le dio a mi profesión todo un mundo de posibilidades a explorar. Poco a poco fui aprendiendo a detectar que, aunque

la danza se concibe para la adolescencia con su virtuosismo y jovialidad corporal, no es hasta la madurez cuando la danza y la vida convierten al cuerpo en el instrumento privilegiado de la conciencia.

Me encuentro muy lejos de sentir que vivir en los 50 años es sinónimo de quitarle valor al cuidado de mi entrenamiento, salud y alimentación en todos los sentidos. Requiere rigor y vigor. Aproximarse al estado de bienestar físico, mental y espiritual es una tarea, por fortuna, del quehacer diario. Se inicia con el querer hacerlo, el creer en que hay caminos para hacerlo y en crearlos. De esta forma aquellas acciones que pueden realizarse son cercanas: la relación positiva con el cuerpo teniendo supervisión médica individual, tratamientos, en casos necesarios, que mantengan al organismo en equilibrio y ejercitar el cuerpo con un tipo de entrenamiento que no sea extenuante ni aburrido. Los pensamientos y estados de ánimo tan cambiantes en esta edad se encauzarán positivamente cuando el organismo esté experimentando bienestar. Acortar las distancias entre lo que se piensa, se hace, se dice y se siente puede estar en nuestra brújula.

Al ordenar y poner en palabras los puntos que para mí son fundamentales en el entrenamiento físico en la mujer madura aporto al pensamiento maduro, por un lado, una posibilidad más en recordar y rehabilitar salud y fortaleza en el cuerpo y, por el otro, ayudar a que esta etapa de cambios tanto físicos como hormonales, psicológicos, sociales y espirituales puedan vivirse con más calidad. De igual manera las reflexiones que aquí escribo indican que a veces en la vida se trata de realizar y pensar cosas básicas como respirar hondamente, levantar la postura del cuerpo, concentrarse en el momento presente, imaginar lo inimaginable, resistir los temporales, estar en calma. Creo que también se trata de recordar y fortalecer el recuerdo de lo que verdaderamente somos.

Aunque es inevitable que después de saborear la madurez llegue la vejez y la declinación de capacidades y facultades físicas, ejercitar el cuerpo en la edad madura, entre otras cosas, nos hará desarrollar el hábito de escucharlo. “Avanzar significa ir más lejos, ir más lejos significa retornar”.

Dedico esta reflexión a las mujeres que, en el paso de su tiempo, abrazan su más profunda atemporalidad.

ESPACIO NEUTRO

He llegado a la edad en que se posee el pleno dominio de las propias cualidades, y la inteligencia ha adquirido la fuerza y destreza que puede tener. Es, pues, la ocasión de realizar mi obra literaria, completando unas cosas, agrupando otras, escribiendo otras que están por escribir. Para realizar esta obra necesito sosiego y cierto aislamiento.

Fernando Pessoa

Es necesario crear un espacio neutro para facilitar varios encuentros: el de la mente con el cuerpo, el del cuerpo con la mente, el del cuerpo y mente con el espíritu, el del profes@r con las alumnas y el de las alumnas con el profes@r. Cuarto, salón, espacio, lugar que no tenga objetos, limpio, oxigenado. Espacio que mientras más vacío mejor. El objetivo de iniciar con un espacio que desde su materialidad resulte neutro ayuda a que no existan distractores. Un espacio neutro proporciona la confianza requerida para ocupar la energía y fuerza de la mente en el trabajo minucioso y elaborado de este entrenamiento en el cuerpo. Un espacio que se abre a ser testigo de alquimias secretas, de cambios permanentes.

El espacio neutro exterior simboliza y refleja el espacio interior. Al haber exteriormente vacío, aire, limpieza, suavidad y neutralidad se puede comenzar el entrenamiento primeramente estableciendo contacto con una misma. Lo exterior prepara lo interior. El espacio neutro ayuda a desocupar la mente de lo que la mantiene ocupada para prepararla a enfocar su fuerza en el trabajo de entrenamiento físico.

Para provocar este inicio, rito sagrado, el profes@r ya ha hecho su propia tarea. Es decir, este espacio neutro es producto de todo un evento de preparación previa. El profes@r lo ha limpiado y ordenado, ha calentado sus músculos, su voz y su alma para dar la bienvenida a las alumnas. Este momento requiere de profunda suavidad, respeto y alegría. Requiere que el profes@r afine su mirada hacia las alumnas observando el nivel de energía, el semblante y el tono muscular con el que llegan. Por lo general se habla, se comentan cosas... por lo tanto, un momento de silencio ayuda a iniciar.

He corroborado positivamente que, al proponer un espacio neutro y un momento de silencio como inicio de clase, las alumnas inician su proceso de concentración y aprendizaje con más profundidad y facilidad.

POSTURA

Hombre, árbol de imágenes,
Palabras que son flores que son
frutos que son actos.

Octavio Paz

Veo la postura del cuerpo como fuente fundamental de vida. La postura es la posición del cuerpo con respecto al espacio circundante y la fuerza constante de la gravedad determinando un necesario centro en el cuerpo. La postura en el ser humano es el resultado de su evolución, aunque parecería que durante su evolución va dejando de fortalecerla. Refiriéndome a la edad madura con el proceso de cambios hormonales y descalcificaciones óseas, bochornos, insomnio, cefaleas, aumento o disminución de peso, fatiga, sensación de una pronta vejez, miedo a dejar la juventud, la lozanía y por cierto la alegría, la postura va pesando, va siendo partícipe, sin quererlo quizá, de la medición del tiempo.

La postura va decayendo junto con la piel, junto con el estímulo para mantenerla erguida pase lo que pase. Lo más fácil es dejar que la postura se ajuste a todo esto, que los huesos pierdan su fuerza, que la columna sostenga al mundo y a la vida que se venga encima de tan extrañamente diferente. Sin embargo, la otra opción, la de vivir desde una postura erguida, requiere toda nuestra atención para comprender la ley de la gravedad, para levantar el cuerpo y mirar hacia adentro, para no dejar que el tiempo encorve nuestros sueños.

Es básico revisar la postura al inicio del entrenamiento. Acostadas boca arriba es la mejor manera, sin embargo estando de pie también es un buen inicio para tomar contacto con el centro de la tierra.

- a) De pie, con pies firmes sobre el suelo verificando el contacto con la tierra, cuerpo erguido verificando el contacto con el cielo.
- b) Acostadas boca arriba, con la espalda firme sobre la tierra.
- Recorrer la estructura ósea y detectar síntomas de molestias o de tensiones.

- Concentrar el pensamiento en el sistema óseo como infraestructura de la totalidad del cuerpo. Sentir la columna vertebral como eje poderoso para una postura equilibrada y equilibrante que permitirá un mejor funcionamiento de los demás sistemas: respiratorio, circulatorio, digestivo, endócrino.
- Recorrer las vértebras, desde el cóccix hasta la base del cráneo recordando su fuerza y protección que nos brinda.
- Hombros en posición relajada y firme liberando de tensiones al cuello y relajando los músculos del rostro.
- Indicar respiraciones profundas con el objetivo de afirmar postura.
- Sentir la piel como órgano del cuerpo, como límite y contorno del mismo.
- Darse cuenta de la presencia del cuerpo y del presente en el cuerpo.

Estando de pie es el momento de pensar en la columna vertebral, que, como su nombre lo dice, es un pilar que inicia en el cóccix y llega hasta la base del cráneo y que con su buen número de vértebras armoniosa y sabiamente diseñadas proporciona justamente la base de la estructura ósea y la franca posibilidad al movimiento. Este pilar ayudado por músculos y comandado por pensamientos nos permite comunicarnos y accionar motrizmente en relación a impulsos, esfuerzos y movimientos. Con su suave doblez podemos tocar la tierra, con su ondulación frontal podemos abrazar, con su arqueamiento podemos sentir la luz en el pecho. Iniciar la ejercitación del cuerpo con el movimiento suave y ondulado de la columna vertebral doblando el cuerpo hacia adelante con rodillas dobladas y regresando a la postura erguida colocando lentamente vértebra por vértebra. La columna vertebral es el apoyo flexible de la vida.

Se recomienda a las alumnas que revisen su postura al manejar, sentarse, trabajar frente a la computadora, ver la televisión, al estar de pie, al caminar. Revisar que las sillas, colchones y sillones que se utilizan ayuden a sostener una postura correcta. De igual manera se recomienda revisar el tipo de calzado que usan para mantener los pies y el caminar en buen estado.

En la práctica de este entrenamiento con mujeres en edad madura he observado en ellas los beneficios de practicar una correcta postura:

- Corrección de malos hábitos al caminar, manejar el auto, sentarse frente a la computadora, frente al televisor.
- Menor cansancio en sus actividades diarias.
- Disminución de grasa en el abdomen y en la espalda.
- Reducción de cefaleas y dolores de cabeza.
- Rodillas y tobillos más firmes.
- Respiración más libre.
- Menos inflamación y estreñimiento intestinal.
- Disminución de dolores articulares.
- Mejor sueño nocturno.
- Sensación de menor peso y densidad corporal.
- Sensación de serenidad.
- Sensación de control emocional con respiraciones más profundas.

Aconsejo a las bailarinas en edad madura revisar cotidianamente la postura corporal en general y la atención especial en los lugares que manifiestan alguna molestia. Las molestias pueden surgir por la misma técnica de entrenamiento que trabaja en exceso alguna zona corporal o por movimientos específicos que se repiten en la interpretación de coreografías. De igual manera, molestias y lesiones físicas pueden deberse al uso de vestuarios, utilería o escenografía que comprima, roce o golpee partes del cuerpo durante su utilización. No es hasta después de varias funciones cuando uno se da cuenta de estos pormenores y que se pueden revisar para no provocar lesiones.

Es notable observar en bailarinas y maestras de danza a sus 70 años la postura erguida que mantienen en sus cuerpos ayudándoles, a la vez, a mantener equilibrio mental y emocional. Cito en este capítulo a mi maestra Martha Forte, en quien siempre observé una postura corporal fuerte capaz de sostener ciclos de vida y la responsabilidad ética y académica dentro de la enseñanza de la danza.

El arte de la danza o el arte de la enseñanza de la danza no es fácil sostenerlo sin la revisión cotidiana de la postura del cuerpo y de la postura conceptual e ideológica.

PESO

El sitio más específico de todos los lugares es el cuerpo en la quietud.

Anthony Gormley

Al haber sensibilizado a las alumnas a una postura que proporciona la dimensión del cuerpo dando la experiencia de un lugar en el espacio individual y circundante, la sensación del peso en el cuerpo es diferente. Se siente ligereza desde los pies hasta la coronilla de la cabeza y se inicia el entrenamiento sin esfuerzo pesado. Al valorar la ligereza en el cuerpo no me refiero a que los movimientos se hagan de manera imprecisa, chiclosa o suelta durante el entrenamiento sino todo lo contrario: experimentar con más precisión cualidades y calidades verificables en: velocidades, extensiones, resistencias, sensibilizaciones, relajaciones.

Al sensibilizarse sobre el peso en el cuerpo y el cambio de peso en cada movimiento va de la mano con la reflexión del peso en la vida de una mujer. Positivamente el control del peso cuida el desarrollo integral del individuo. Desde que nacemos se verifica el peso, en la niñez el peso es el indicador del crecimiento equilibrado. A partir de la adolescencia se pueden observar cambios significativos en el peso por motivos multifactoriales: la ebullición y presencia de un código hormonal diferente, alimentación inadecuada, tropiezos en la búsqueda de identidad, falta de ejercicio, ansiedad, aunados a una fatal y distorsionada información sobre la sensualidad del cuerpo.

Frente a una compleja maraña de reglas, leyes, prejuicios, industrias multimillonarias vendiendo todo lo que sea necesario para desviar la atención de lo esencial en el desarrollo de la propia belleza y salud, vivimos con un creciente miedo aceptar el tiempo, la vida en sus diferentes etapas y finalmente, la muerte. Vamos creciendo desequilibrando, a veces sin darnos cuenta, el contacto fundamental con la verdadera imagen de uno misma, con el peso que articula el lenguaje del tiempo.

Ha sido fascinante explorar, en este entrenamiento, los procesos tanto físicos como emocionales que conllevan a los desequilibrios en el peso del cuerpo. Como resultado de las encuestas realizadas a cuarenta mujeres en edad madura, verifiqué que no solamente es una preocupación el cambio de peso corporal a partir de los 50 años sino que este hecho genera, quizá por primera vez en la vida, un cambio en los hábitos

alimenticios para mejorarlo o mantenerlo estable. Se recurre a la ingestión equilibrada de azúcares, harinas, grasas y se opta por más alimentos ricos en proteínas, carbohidratos naturales y grasas no saturadas.

Uno de los recursos fundamentales para experimentar “la ligereza” del peso en el cuerpo radica en el recuerdo constante de la postura correcta, la respiración conciente y el recurrir al centro del cuerpo. Pubis, ombligo, esternón, garganta, barbilla, nariz y frente pueden ser referencia de centro corporal. La mujer tiene tendencia a soltar la postura, a caminar con el vientre desplazado hacia el frente, a apoyar literalmente el torso en la cadera y por consiguiente a dejar más peso sobre las rodillas. La ligereza motriz se genera una vez que el cuerpo se sostiene en su infraestructura ósea, en su fuerza muscular y en su certeza de piel firme.

Para ayudar a hacer consciente la verificación de zonas de apoyo en el cuerpo propongo lo siguiente:

- Postura erguida:
 1. Respiraciones profundas
 2. Correcta posición ósea
 3. Concentrar la atención en el centro corporal:
Pubis, ombligo, esternón, barbilla, nariz, frente.
 4. Conciencia de músculos fuertes
- Caminar alrededor del salón de clases sin zapatos:
 1. Observando el caminar cotidiano
 2. Observando la respiración al caminar
 3. Levantando el cuerpo y verificando que los huesos sostengan el caminar
 4. Levantando el cuerpo y verificando que los músculos fortalezcan el caminar.
 5. Caminar con distintas velocidades
 6. Caminar de puntitas, apoyando solamente los talones, doblando las rodillas sin soltar el peso del torso.
 7. Caminar soltando el abdomen, encorvando la espalda, tensando el cuello, llevando los hombros hacia adelante, hacia atrás, exagerando el arco de la espalda, mirando al piso, ladeando la espalda y la cabeza hacia los lados, arrastrando los pies con la finalidad de poder detectar en dónde

está su punto débil postural o tendencias incorrectas posturales en el caminar.

- Revisar la postura sentándose sobre una silla:
 1. Observar la columna vertebral desde el cóccix hasta la coronilla con la finalidad de hacer consciente la fuerza requerida en la espalda y en los músculos abdominales para no soltar el peso del torso sobre las caderas.

FLEXIBILIDAD Y RESISTENCIA

Casi todas las mujeres que conozco están demasiado ocupadas para hacer ejercicio. No les alcanza el tiempo. Si estás esperando a ejercitarte hasta que hayas hecho todo, estás esperando un milagro. Hasta que no te agaches a recoger algo pesado no harás esos músculos más fuertes, de igual manera, el ejercitarte no sucederá en tu vida hasta que lo hagas una prioridad, como el lavarte los dientes o bañarte. Si quieres hacer ejercicio con regularidad, lo primero que hay que cambiar es tu mente. No hay disculpas.

Christiane Northrup, M. D.

Para que el lenguaje articulado del tiempo pueda fluir por el cuerpo se necesita una postura correcta, huesos fuertes, articulaciones ejercitadas y dos principios fundamentales: flexibilidad y resistencia. Principios que son motores para un entrenamiento beneficioso en la edad madura. Flexibilidad y resistencia, fuerzas contrarias y complementarias.

La flexibilidad corporal es sinónimo de ductilidad, elasticidad y tonicidad. Es uno de los talentos que tiene el cuerpo que nos permite doblar, arquear, amoldar, voltear, alargar o contraer el cuerpo. Desafortunadamente, la falta de actividad física va acostumbrando al cuerpo a disminuir su rango de movimiento reduciéndolo a realizar solamente actividades básicas. El ir perdiendo flexibilidad por falta de ejercitación reduce la fuerza muscular que es importante para vivir la plena experiencia de la edad madura y afrontar los cambios y sintomatología que puedan presentarse durante la menopausia. Si el cuerpo es flexible, el carácter, de igual manera, se manifiesta así ampliando posibilidades y matices de reacción emocional frente a la vida cotidiana.

Tener resistencia es tener fortaleza, aguante, vigor, vitalidad, ánimo, potencia. Sin embargo, cuando hay que resistir frente a ciertas adversidades y cambios se perturban sentidos, emociones, ánimo y pensamientos. Con frecuencia me pregunto a qué verdaderamente hay que resistirse. ¿Resistirse a ejercitar la mente que conduce con salud al cuerpo? ¿O al cuerpo que conduce con salud a la mente? ¿Resistirse a los ciclos de la vida con sus innumerables cambios? ¿Al paso del tiempo? ¿A la expresión del espíritu? ¿A la madurez? ¿A la vejez? Sin duda resistencias que se vencen o no.

Siendo estas dos fuerzas complementarias en todo impulso creativo le doy un tiempo especial el reconocerlas y hacerlas conscientes en el entrenamiento. Posterior al trabajo de postura, peso, calentamiento y ejercitación de articulaciones, el “estiramiento” o estado flexible de músculos, ligamentos y tendones es de vital importancia.

El beneficio es mayor si esta serie de ejercicios se realiza en tempo semi lento teniendo como objetivo sentir al cuerpo conscientemente. El profes@r, con previo conocimiento anatómico, puede ir nombrando los músculos y tendones básicos para reconocer al cuerpo (por ejemplo, músculos inductores, tendón de Aquiles, músculos abdominales, ligamentos de rodillas, pectorales, etc.). Al realizar estiramientos es importante combinar un par de ellos con el tronco desde la cintura y otro par de ellos de la cintura hasta los pies. Pueden hacerse de pie o sobre el piso, esto dependerá del estado de salud que tengan las alumnas. Y una vez que las alumnas hayan sentido “el cuerpo estirado” reconociendo la amplitud que sus cuerpos pueden abarcar, llegan los ejercicios de resistencia que pueden realizarse con o sin pesas:

- a) Sin pesas: imaginando tenerlas en manos y en pies
 - b) Con pesas: cada una de 1½ kg.
- Para piernas: realizar los ejercicios supervisando alineación de tobillos, rodillas, cadera y pies.
 - Para brazos: realizar los ejercicios sentadas en silla de asiento duro y con respaldo que abarque la espalda para no movilizar el torso ni exagerar con los músculos de la espalda. Al abrir y cerrar brazos también se trabaja a profundidad pectorales.
 - Si se tiene alguna fragilidad en hombros o caderas es recomendable realizar estos ejercicios con mucho cuidado y de preferencia acostadas sobre piso boca arriba.
 - El ejercitar el cuerpo con pesas puede ser dañino para las articulaciones. Sin embargo depende de la calidad muscular y ósea. Existe más fuerza en las articulaciones de mujeres entre 45 y 50 años, cierta molestia articular de 50 a 60 y aún más fragilidad de 60 a 65. Por esto es muy recomendable que se realicen estas prácticas con supervisión del profes@r.

En cualquier entrenamiento, ejercicio o deporte que se practique, estemos atentas a que contenga un espacio de 10 a 15 minutos de ejercicios de resistencia. Recomiendo hacerlo poco a poco, sin esfuerzo, sin lastimar articulaciones ni músculos. La masa muscular se va fortaleciendo y formando con constancia y con una actitud mental sana.

Lo más importante es saber que mientras se realizan los ejercicios están sucediendo infinidad de procesos dentro del cuerpo: la mente está fortaleciendo su habilidad de concentración y el sistema respiratorio, digestivo, circulatorio, hormonal, endócrino, óseo y muscular se activan.

El maestro Óscar Tarriba, bailarín, coreógrafo y maestro de danza clásica española en México, fue quien me enseñó cómo estas dos cualidades pueden darse simultáneamente. Durante las clases que me impartía como bailarina solista, me indicaba cómo fluir en el espacio-música-cuerpo-técnica resistiendo la forma externa para dar lugar al suceso de la emoción con flexibilidad. De igual manera me indicaba el resistir la emoción desbocada para que la técnica aprendida y la conciencia del cuerpo pudiesen ser tan flexibles como la libertad misma. Aprendí que en este ir y venir entre flexibilidad y resistencia se provocaba una danza más verosímil tanto en el nivel emocional como en el estético y formal.

Pienso que de igual manera la enseñanza de cualquier técnica de entrenamiento corporal debe contener estas dos fuerzas en el método de enseñanza y en la forma que el maestro enseña dicho método para complementar la enseñanza y el aprendizaje nivelando técnica y emoción entre flexibilidad y resistencia.

ARTICULACIONES

Pero también la primavera nace
de pronto en nuestro cuerpo,
filtrando su inasible,
su misteriosa savia
en cada débil rama
del árbol de los nervios;
mezclando su invisible
y renovada linfa
a nuestra sangre antigua.

Canto a la primavera
Xavier Villaurrutia

Me ha resultado fascinante escuchar y observar los diferentes lenguajes que el cuerpo tiene facilitando la comunicación con la vida articulando gestos y señalización de emociones y pensamientos.

El cuerpo responde a lo que se le enseñe. En un niño, puede ser el conocimiento progresivo del control de su cuerpo con el idioma de vocablos articulados que definen sus necesidades o puede ser el acercamiento a descubrir que existe un seguimiento a dicho progreso que se va refinando y ampliando en el transcurso de la vida. De esta manera no solamente aprendemos lo elemental para hacernos independientes sino que vamos estimulando el desarrollo de todo nuestro organismo con la escritura, el deporte, gimnasia rítmica, el baile, la danza, la música, el aprender nuevos idiomas, nuevas habilidades físicas.

Y dando un salto hasta la edad madura, en las mujeres sabemos que el cuerpo ha pasado por infinidad de vivencias que han venido articulándose: menstruación, enamoramientos, embarazos, partos, amamantar hijos, crianza, columna vertebral en la familia, trabajo profesional, sobrevivencia o vivencia económica permanente, apertura, moderación o radicalismo al actual cambio de época, hijos en adolescencia, hijos que se independizan, llegada y/o crianza de nietos, menopausia, madurez, cambios hormonales, cambios climáticos, cambios de estructuras interiores, aceptación del devenir de la existencia misma.

Las articulaciones que han funcionado como herramientas de cambio, de apertura o bloqueo, finalmente de entrega a las condiciones interiores de la vida, van perdiendo, con el uso cotidiano y con la edad, su movimiento. Un correcto entrenamiento corporal en esta edad es para indicarle al cuerpo mismo que a pesar de sentir un descenso en el vigor articular se puede ejercitarlas por medio de ejercicios suaves y profundos y mantenerlas vigorosas.

Recomiendo los siguientes ejercicios:

- Movimientos en redondo con tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, articulaciones en dedos de las manos.
- Para fortalecer muñecas y articulaciones de manos
 - a) Pelotas pequeñas para apretarlas, b) Pelotas grandes para botarlas sobre el piso o aventarlas y cacharlas.
- Para fortalecer codos, muñecas y hombros usar pesas livianas y supervisar sus ejercicios.
- Para fortalecer tobillos, serie de “ponerse de puntitas” o serie de zapateado (tacón, punta, patada) supervisando que el pie y la rodilla estén en buena postura y que el golpe en el piso no sea demasiado fuerte.
- Ejercicios combinando (a manera de danza) todas las articulaciones. Esta serie puede darse de frente al espejo para concientizar cómo el cuerpo al articular produce un lenguaje interesante y divertido.
- Referirse a los puntos que nos articulan con el exterior:
 - a) La garganta por donde fluye con más potencia la certeza del habla
 - b) Las manos que indican las fronteras de la otredad
 - c) Los ojos que hablan de miradas interiores
 - d) La piel que contiene al cuerpo, que marca nuestra propia frontera y presencia
 - e) Los cinco sentidos
 - f) La intuición
 - g) El equilibrio corporal
 - h) El movimiento

En mi experiencia, de lo que he padecido desde mi juventud como bailarina, es justamente de dolores articulares. Quizá la falta de información apropiada en relación al sentido estricto de toda articulación, condujo irremediabilmente a que mis rodillas se colapsaran, que mis muñecas se molestaran, que mis hombros tuvieran inflamaciones y que las articulaciones de los dedos de los pies se fragilizaran. Un panorama bastante desolador para una bailarina con una técnica (danza española) de alto impacto para rodillas y pies. Fui operada de las dos rodillas y el diagnóstico que yo sentía no era halagador pues había dolor e inflamación, el rendimiento en mis entrenamientos disminuía y mi ansiedad psicológica iba en aumento. Esta situación hizo que me concentrara en esta zona de mi cuerpo más que en otras. Comencé a elaborar una serie de ejercicios y en esta exploración me di cuenta que allí ponía todo el peso del cuerpo, que había que decodificar lo aprendido y volver al principio de mi estadio en la danza para tener un acercamiento correcto con esta lesión. Fui a tomar clases de ballet con niñas de 9 y 10 años, aquellas que comienzan a transformar su sistema óseo para lograr ampliar su espacialidad en el cuerpo. Allí volví a experimentar la lógica y la virtud de las articulaciones en danza que responden a códigos de estética y de extrema flexibilidad. Volví a darme cuenta de que era indispensable fortalecer musculatura abdominal y ligamentos circundantes a rodillas y volver a confiar en la masa muscular superior e inferior a ellas. Lo más importante fue el hacer conciencia en el uso correcto articular y en referirlo a todos los aspectos de mi entrenamiento.

Hay beneficios al poner atención a las articulaciones en el entrenamiento:

- Menor molestia en movimiento de manos y de cadera.
- Mayor fuerza en rodillas, ligamentos y músculos alrededor de ellas.
- Menor tensión en espalda alta.
- Mayor fuerza en brazos desde los hombros.
- Más amplitud en movimientos del cuerpo en general.
- Menor tensión en el área del cuello y por consiguiente en garganta, cuerdas vocales, cervicales.
- Disminuyen dolores de cabeza.
- Sueño más reconfortante.
- Mayor resistencia muscular y por consecuencia menor cansancio físico.

- Observación y cuidados especiales en articulaciones con molestia (calor, pomadas, reposo, revisión médica).

Algunas sugerencias que ayudan a los maestros a comunicar con más eficacia los ejercicios:

1.- Explicar detalladamente los ejercicios a nivel anatómico.

2.- Emplear imágenes concretas o poéticas. Como ejemplo, en vez de indicar “el estiramiento de una pierna desde la cabeza del fémur hasta la punta de los dedos”, se indica la imagen “la pierna como una flecha”; o “las manos tan abiertas como los girasoles”, “los brazos que puedan llegar hasta el cielo” etc.

3.- Otra manera de comunicar los ejercicios con eficacia es desde la abstracción fincando una estrecha relación con el movimiento mismo y su propia estética. Un cuerpo que comienza a moverse conscientemente, articulando en su totalidad, produce líneas en el espacio, sensaciones claras, movimientos con vida interna.

EQUILIBRIO

Allá va el equilibrista, imaginando
las venturas y prodigios del aire.
No es como nosotros, el equilibrista,
sino que más bien su naturalidad comienza
donde termina la naturalidad del aire:
allí es donde su imaginación inaugura los festejos
del otro espacio en que se vive el milagro
y cada movimiento está lleno de sentido y belleza.
Los riesgos del equilibrista
Eliseo Diego

¿Cómo decir qué es estar equilibrado cuando observo su amplia relatividad en la edad madura? Entrando a los 45 años aproximadamente, nos encontramos inmersas en experiencias orgánicas y cambios vitales. De pronto estamos en medio del camino viendo nacer a los nietos, cuidando de hijos aún adolescentes, guiando hijos adultos, en algunos casos seguimos viviendo con hijos en casa, atendiendo a nuestros padres y maestros que viven su vejez o nos encontramos sin ellos enraizando sus más importantes enseñanzas.

Sin embargo, estar en la edad madura aclara la percepción de lo que pasa a nuestro alrededor aproximándonos a lo que es el equilibrio: una mirada totalizante de la vida en la que intervienen múltiples posibilidades de acción, pensamientos, propósitos y la oportunidad de romper con el equilibrio que antes se tenía estimulando la búsqueda y encuentro de lo nuevo. La decisión está en seguir con lo anterior o iniciar la experiencia de nuevos focos de atención.

Como bailarina he explorado incesantemente el equilibrio y el desequilibrio. En esta búsqueda radica la sorpresa del entretejido que posee la danza: buscar y encontrar equilibrio, romperlo, entrar en transición, cambiar y entrar a uno nuevo. Esta secuencia equilibrada de desequilibrios es uno de los motores que dan vida a la danza y a la vida. De igual manera, durante toda una clase de entrenamiento corporal, el equilibrio tiene una constante presencia. Por ejemplo: la limpieza del espacio neutro, la bienvenida del profesor, el inicio de la clase, las indicaciones claras, la relación con cada una de las alumnas y los mismos ejercicios a seguir y realizar, el ritmo de la clase, la

corresponsabilidad de los distintos momentos, la combinación de ejercicios y finalmente la relajación.

El profes@r es quien inicia la esencia de lo equilibrante con su presencia, voz y generosidad. Aguza sus sentidos desde el principio para percibir el “tono” corporal, mental y espiritual de las alumnas: cansancio, clima o noticias del día que predisponen un ánimo determinado, preocupaciones laborales, económicas, familiares... todo esto se percibe y se escucha al dar la bienvenida. Mientras se elabora la clase, el profesor de igual manera agudiza su mirada ante el estado de los cuerpos de las alumnas: huesos, músculos, ligamentos, nervios, articulaciones, postura corporal, bochornos, nerviosismo, bostezos, estornudos, desconcentración o manifestación de dolor o molestia en alguna parte del cuerpo, cambios de humor o el simple cambio de coloración o tensión en el rostro con el objetivo de proponer una cercanía a la vivencia del presente equilibrado.

Durante el entrenamiento físico es importante encontrar el equilibrio en la elasticidad y tensión muscular, entre el silencio y expresión de contentamiento en ejercicios lúdicos y dancísticos, entre la serie de ejercicios de pie y sobre el piso. Equilibrio entre la serie de ejercicios aparentemente inmóviles y los bioenergéticos, entre las respiraciones para relajar el cuerpo y para energetizarlo, entre ejercicios para caderas-piernas-pies y para torso-espalda-cuello-brazos. Equilibrio entre las indicaciones para mantener conciencia en firmeza postural y para relajación total del cuerpo.

Sugiero para esta parte del entrenamiento ejercicios que impliquen “equilibrio-desequilibrio- equilibrio” buscando sensibilizar al cuerpo ante la salida del eje básico cotidiano, llevándolo en riesgo a nuevas formas externas y dejando que internamente nazca la fortaleza y la flexibilidad logrando control sobre el cuerpo.

Los objetivos:

- Concentrar la mente diez minutos de la clase en posturas de equilibrio. Tan sólo el hecho de hacerlo conlleva a la reflexión individual del concepto del equilibrio.
- Fortalecer la extremidad o parte del cuerpo que sostiene al equilibrio.
- Sentir el riesgo en el propio cuerpo y buscar estabilizarlo.
- Descubrir nuevas sensaciones del manejo del cuerpo.
- Apoyarse con respiraciones adecuadas y no con tensiones musculares a controlar tanto el riesgo como la llegada a la postura de equilibrio.
- Tener confianza en el plexo solar como centro de fuerza equilibrante.

- Sostener la postura (estadio) cada vez con mayor precisión y con menor ansiedad.
- Lograr un diálogo entre mente y cuerpo. La mente informa al cuerpo procedimientos, el cuerpo informa a la mente equilibrio.

Beneficios:

- Aprender a sentir y aplicar equilibrio corporal en los movimientos y trabajos físicos cotidianos. Poderlo aplicar en hábitos de salud física.
- Aprender a reconocer en el equilibrio una estrecha relación entre fuerza y fragilidad.
- A manera de reflexión individual, reelaboración en el código de prioridades en la vida que sustenten la experiencia del equilibrio personal.

ESPACIALIDAD Y TEMPORALIDAD

Cae eternamente
Cae al fondo del infinito
Cae al fondo del tiempo
Cae al fondo de ti mismo
Cae lo más bajo que se pueda caer
Cae sin vértigo
A través de todos los espacios y todas las edades
A través de todas las almas de todos los anhelos y todos los naufragios
Cae y quema al pasar los astros y los mares
Quema los ojos que te miran y los corazones que te aguardan
Quema al viento con tu voz
El viento que se enreda en tu voz
Y la noche que tiene frío en su gruta de huesos.

Altazor, Canto I
Vicente Huidobro

La relación entre espacio y tiempo en el cuerpo, por más objetiva que parezca, trae consigo todo un proceso de reconocimiento porque tiene que ver con la alineación entre mente, cuerpo y espíritu. Esta línea de fuerza posibilita la certeza de pertenecer en el tiempo y de vivir creando espacios determinados. Al ejercitar el cuerpo se comprueba la relación permanente que éste tiene con las dimensiones, profundidad, volumen y peso en el espacio y con un tiempo sostenido que permite concentración en el cuerpo en su permanente expansión y devenir.

Al hacer consciente tanto al tiempo como al espacio como referencias no tan abstractas, se ejercitan postura, músculos, articulaciones, equilibrios, danzas y secuencias de posturas en relajación de manera diferente: el cuerpo tiene su tiempo y espacio determinado, único e irrepetible.

La reducción de espacios vitales en la modernidad es un hecho: bosques, jardines, espacios habitacionales, espacios laborales, relaciones humanas, miradas, orden, afectos, amor. Al reconstruir el contacto con el espacio y tiempo se comprueba lo relativo del concepto tiempo-espacio indicado por leyes sociales y externas. En esta

reconstrucción, se irrumpe, por fortuna, en el miedo a la reflexión sobre la muerte como premisa de desarrollo y profundización de la vida.

Al aprender a sentir el cuerpo con un entrenamiento físico, uno puede, con enorme sencillez, experimentar la también realidad del tiempo dejando a un lado la medición del tiempo reloj y dando cabida al tiempo que el cuerpo tiene frente a su aprendizaje, asimilación de las reglas de movimiento, comprensión en su ejecución y puesta en marcha de las mismas. El tiempo, visto de esta manera, permite vivir una estructura interna capaz de transformar definitivamente la percepción del cuerpo y sus posibilidades físicas en diversas formas de energía.

De igual modo, al transformar la percepción del espacio como un lugar en el que se está o por el que se pasa y comprender que el espacio primordial es el cuerpo mismo capaz de accionar hacia infinidad de direcciones y lugares (aquí, allí, allá, atrás, adelante, abajo, arriba, en medio, desde aquí, hasta allá, para atrás, para adelante, en diagonal, en círculo, en línea recta, en línea curva, en zigzag) se rompe con la percepción del espacio cotidiano ampliándolo hacia todas sus posibilidades. El espacio, entonces, comienza a ser el lugar en el que se construye y despliega, por extraño que parezca, el fundamento de la identidad.

Algunas sugerencias entrañables:

- Escuchar el sonido de una copa de cristal.
- Levantar con más frecuencia el rostro a las estrellas.
- Romper la sombra y seguir la propia voz.
- Jugar a ser equilibrista.
- Vivir enraizadamente.
- Tocar huellas del tiempo.
- Conversar con cielo y tierra.
- Descansar en el palpito infinito.
- Beberse el mar.
- Observar atardeceres.
- Reflejarse en un espejo.
- Romper los espejos.
- Tomar el sol y llevar su calor hasta los huesos.
- Escribir lo de todos los días.

- Hacer de la casa un punto de encuentro.
- Observar el espacio interior con todas sus sensaciones.
- Observar el estadio de eternidad interior, aquel que posee su tiempo y su espacio.

MUSICALIDAD

Colgaba en el crepúsculo la luna llena
y a sus pies se erguían todas las mujeres, graves,
como ante un altar. Así en tiempos sagrados
danzan en Creta las doncellas, melodiosamente,
con delicados pies, en torno al sacrificio,
hollando el brote tierno de la blanda hierba.

Safo

En este entrenamiento la relación con la música será de vital importancia por varias razones:

- Al haber música en ciertas partes del entrenamiento se percibe más el silencio.
- La música no solamente está en el tiempo sino que suspende al tiempo en su atemporalidad.
- El empleo de la música no debe distraer la actividad de la mente hacia los ejercicios conscientes sino fluir con ellos.
- La música puede subrayar el matiz deseado para el desempeño de ciertos ejercicios.
- La música y el silencio ayudan a generar, de manera organizada, algún efecto estético, anímico o rítmico en el cuerpo.
- La música ayuda a estimular el campo perceptivo del individuo, por lo tanto es importante ser cauto y certero en su empleo.
- La música sensibiliza la cultura musical, el rango de concentración auditiva y las sensaciones acústicas.
- La música es herramienta de exploración interior y optimización en la relación musicalidad-cuerpo, música-danza, música-voz, música-dinámicas, intensidad y velocidad de movimiento.

El que se realicen los ejercicios con o sin música es producto de la observación y experiencia del profesor frente a sus alumnas. Evidentemente que el motor del empleo de músicas durante la clase parte de las características generales de quienes conforman los grupos. Es lógico pensar que quienes viven en grandes ciudades, la presencia del silencio, de la voz suave y firme del profesor, de la exposición de músicas solamente

necesarias en ciertos momentos, para, como decía anteriormente, subrayar o sensibilizar más la concentración mental hacia el cuerpo, es lo que se necesita. Pueden darse los casos en los que el rendimiento de las alumnas en cuerpo maduro se optimiza utilizando músicas más vigorosas, rítmicas o repetitivas.

En lo personal considero más apropiado realizar la primera parte del entrenamiento: postura, calentamiento muscular con flexibilidad y resistencia estando de pie, en barra o al piso, calentamiento y estimulación de articulaciones, estiramientos con respiraciones conscientes, sin música de fondo ni rítmica, con la finalidad, como he indicado anteriormente, de experimentar la concentración de todo el organismo.

La música con su potencial de frescura y armonía, con su fuerza transgresora y su poder curativo, puede, de igual manera, ser motivo de dispersión. De aquí la importancia en escoger adecuadamente los fragmentos musicales o el silencio para profundizar en cada momento del entrenamiento.

Así como el espacio neutro es de vital importancia para entrenar el cuerpo, ensayar o crear coreografías y para la enseñanza de cualquier técnica corporal, también es importante, reitero, el silencio tanto para el profesor como para la alumna, con la finalidad de estar en contacto con cualquier señal corporal que se presente: dolor, calambre, dificultad o logro en la realización de los ejercicios, cambio de temperatura, cansancio, aumento de energía, aumento de concentración mental, mayor gozo en la realización de los ejercicios, mayor control respiratorio.

En mi experiencia como bailarina ciertamente tardé en entrenar con más silencio y con menos música pues se nos habitúa a realizar movimientos en y con la música. Acostumbrándome al silencio puedo crear ritmos surgidos de mi estado de ánimo cotidiano e incorporarlos a mis ejercicios. Si como bailarina esto es una manera de tocar mi interior y fortalecer mi rango tanto muscular como interpretativo, como coreógrafa experimento más sensibilidad y claridad hacia el tipo o estilo de música que necesito para subrayar conceptos, sensaciones, impulsos, símbolos o metáforas. Como maestra de este entrenamiento es mi responsabilidad explicar, mostrar y dar una clase en la que, con el empleo del silencio o de la música, pueda llevar de principio a fin una pieza sonora que individualice la experiencia auditiva y sensorial.

He podido observar que la mujer en cuerpo maduro se identifica con el silencio y con la música. Se ha recorrido un camino lleno de vivencias y de movimiento. El silencio, la voz y la música son herramientas o motivos de apertura de percepción no solamente auditiva sino orgánica. Por lo tanto es importante que el profesor tenga una cultura

musical para fortalecer las enseñanzas de sus clases despertando con la música el espíritu vital que reside en el cuerpo.

Ejemplos.

- a) Inicio y calentamiento (postura, estiramiento y calentamiento articular): sin olvidar que las alumnas llegan a clase del tráfico, trabajo y responsabilidades, el silencio ayudará a concentrar su mente en cuerpo, lo indicado es la voz del profes@r y el silencio.
- b) Equilibrios: polifonía o piezas musicales con instrumentos de aliento. Esto ayuda a enfocar la mente en el punto que guarda la fuerza de equilibrio corporal. Si el grupo tiende a dispersarse con la música, lo mejor es el silencio y, una vez más, voz suave del profes@r.
- c) Bioenergética: música electrónica o percusiva rítmica.
- d) Para las danzas o frases coreográficas: músicas varias para aprender a danzar con ellas recorriendo el espacio y el ritmo corporal.
- e) Relajación: tener en cuenta que el cuerpo está sensible, quieto y estable. Se podría contar con el silencio externo, con música coral o alguna otra opción musical que mantenga un ambiente sereno y profundo.
- f) La voz del maestro guía, abre ventanas hacia el alma. En vez de gritar para indicar ejercicios, la voz puede ser más fuerte, tener volúmenes controlados, acentuaciones rítmicas, sugerencias suaves y amorosas. La voz del maestro es, en buena medida, la que hará comprender la ejecución de los ejercicios y la hondura de los mismos. La voz del maestro facilitará el camino en las alumnas a la experiencia de un cuerpo consciente.

RÍTMICA

Ponte a bailar, oh tú que reinas, príncipe Oquiztli,
tañe tu tamboril de oro incrustado de turquesas
que en herencia te dejaron los príncipes y los reyes”

En Poesía indígena de la
Altiplanicie,
Ángel Ma. Garibay

¿Es el amor que toca el palpito del corazón? ¿Son las manos del percusionista que tocan para siempre su instrumento? ¿Son los zapatos con tacón ancho que encuentran el pulso de la tierra? ¿Son los ritmos que inquietan a la naturaleza para que cambie de estación? ¿Es el mismo ritmo en su constancia con alteraciones de velocidades que indica la vida? ¿Es el palpito infinito que anima a todo cuanto existe? ¿Es la finitud del ritmo del corazón que invita a respirar? El corazón que palpita mientras vive, mientras se torna fuerte y poderoso. El corazón en el cuerpo, el cuerpo en el corazón. Ninguno ilusiona su partida. Viven, trabajan, se esfuerzan, se protegen al unísono. El cuerpo necesitando de su palpito, el corazón de su destello de armonía.

En la edad madura se comienza a sentir que todo camina más lentamente deseando la desaceleración de las actividades y con ello la concentración más a fondo hacia ellas mismas. Por lo tanto se comienza a valorar la calidad de las acciones en los proyectos laborales, conversaciones, amistades, reuniones familiares, los tiempos en soledad. El cuerpo lo pide... por fin. Se inicia una vida de intensidad y hondura. Signo no de vejez prematura sino de madurez vital.

Es por esto que en las clases de entrenamiento que propongo es importante respetar esta rítmica de vida para que las alumnas vivan en sus cuerpos la profundidad del significado de cada una de las secciones de trabajo y pongan “a tiempo” la arritmia con la que se suele vivir cotidianamente. El percibir la edad madura en un ritmo que abarca un rango amplio de frecuencias e intervalos irregulares, tranquiliza enormemente. El ritmo está muy relacionado a los estados de ánimo, a los ciclos hormonales, a los ciclos creativos por lo que me resulta importante darle un tiempo especial a la experiencia de generar ritmos diversos con y desde el cuerpo mismo. Un papel importante para esta secuencia es la atención en manos y pies, poderosos dadores rítmicos que pueden organizar en el tiempo pulsos y acentos, sonidos percutidos que se ordenan en la mente

de quien los realiza. La generación rítmica corporal propicia un ritmo cardíaco más estable, una agudeza en la percepción del sonido, gozo por la eficacia del tiempo percutido desde uno mismo.

Indicaciones para el profes@r:

- Observación del ritmo de la clase completa in situ, es decir, los matices de resistencia o cansancio corporal y los matices de atención mental en cada una de las secciones de trabajo de entrenamiento para tomar decisiones en el matiz, velocidad y complejidad en la sección de ejercicios rítmicos.
- Observar cómo cada grupo tiene su propio ritmo y de igual manera cada alumna.
- Es importante realizar ejercicios de calentamiento en manos y pies para enseñar y repetir ritmos. No hay que olvidar que en muchos casos durante la edad madura se pierde flexibilidad y fuerza o se inicia un proceso de endurecimiento en articulaciones. Se trataría de un ejercicio divertido y ágil en relación con las posibilidades orgánicas de cada alumna.
- Secuencia de diferentes ritmos con planta de los pies, secuencia con las palmas de las manos y secuencia alternando ritmos pies y manos.
- Frases rítmicas entre dos o más grupos de alumnas.
- Frases rítmicas una por una a manera de canon
- Si existe un nivel de interpretación rítmica en las alumnas ellas pueden proponer las frases rítmicas con pies y manos o bien con algún instrumento percusivo.
- El profes@r resulta ser un facilitador de unicidades.

La rítmica me ha resultado fascinante porque como bailarina académica en la danza española, el empleo del zapateado y castañuelas agilizaron el lenguaje sonoro en mis creaciones coreográficas. Poco a poco mis pies y manos utilizaron su virtuosismo sonoro y dancístico en mi danza y pasaron a ser herramientas sonoras que subrayan cualquier posibilidad alternativa: como recordatorio del pulso cardíaco, como base rítmica en frases coreográficas, como sonidos que apoyan metáforas y se graban en la pista sonora, como contrapunto musical o como amplificadores del alma.

DANZAS

El movimiento es causa de toda vida.

Leonardo da Vinci

Todo individuo baila. Baila con los pies que tocan la tierra, con los brazos hacia el cielo, con la plenitud de los momentos en ceremonia de inicio y final de eras y etapas. Baila con y por la naturaleza, con y por el advenimiento, la esperanza, la bienaventuranza. Baila agradeciendo la razón del nacimiento y muerte. Baila imitando animales que vuelan, que se arrastran, que nadan, que viven en selvas, en océanos, en lagos, en desiertos. Baila para ser árbol, hoja, raíz y piedra. Baila para escucharse, para paladearse, para tocarse, para olerse y mirarse. Baila para divertirse, para invertirse, para seducir el instante. En muchos casos se baila por querencia, por herencia, por procedencia, complacencia, efervescencia, inocencia, por ausencias y presencias. Se baila y se baila y se baila, para sentir el cuerpo provocado, liso, cansado y quieto después de tanto movimiento.

Y en México, cuánto se baila. Lo de antes, lo de ahora, lo de aquí, lo de allá, lo de nosotros, lo de ellos. Lo que dijeron los que vieron bailar a los primeros, lo que dijeron que los que llegaron bailaban, lo que se dice que se bailó cuando todo se juntó, lo que se comenzó a decir que era lo que se bailaba, lo que se fue bailando mientras se iba bailando, lo que se reflejó después de mucho bailar en el bailar del tiempo, lo que se dejó de bailar sobre lo bailado, lo que se acuñó en el bailar de los corazones bailadores, lo que, finalmente, se baila cada día con cambios, que de tanto bailarlos, conciben siempre la riqueza de un pueblo que baila sin cesar al ritmo del palpito de su tiempo. Se baila para no moverse, para alcanzar vacíos, para llenarlos de intuiciones, ideas, metáforas, conceptos. Para hacer llegar plácidamente emociones encontradas, conflictos no resueltos y para la serenidad, la bondad, la inmensidad.

Y en el arte de la danza, hay quien defiende aquellas danzas de los pueblos enraizados, hay quien ordena conocimientos y los lleva al redondel del escenario, hay quien se dedica a tratar de comprender cómo, a través de la danza, se puede hablar de la estatura de nuestra alma. Hay quien prefiere faldas y rebozos, hay quien salta y se va hacia el suelo como referencia exacta humana. Los hay quienes se abstraen con toda profundidad y precisión en un solo movimiento.

La danza acerca al cuerpo a sus múltiples sentidos, a sus mil rostros, acerca la piel de uno hacia la del otro, acerca la mirada del que ve lo observado. Acerca los espejos, los destruye, los pone adentro.

Al incluir en el entrenamiento pequeñas danzas, se dan procesos complejos mentales que ayudan a poner en marcha la relación del cuerpo con su comprensión de mecanismos de ejecución de movimientos que a su vez se relacionarán con el grado de dificultad y realización de los mismos, con la memoria corporal que necesita estar despierta, con la relación sensorial hacia la música de la danza y hacia el espacio que habitará el cuerpo. De igual manera, incluir danzas en el entrenamiento desarrolla y vivifica la imaginación y fantasía. Después de bailar todo es menos complicado: la soledad, la edad, el miedo.

Con el entrenamiento físico previo se prepara en el organismo una seguridad y libertad capaces de sostener el inmenso gozo que genera bailar. Es por esto que es importante poner atención en el objetivo de la pequeña danza que se va a enseñar:

- Un grupo de movimientos o frases de movimiento para estimular memoria corporal, percepción auditiva y musical y percepción espacial.
- Una pequeña danza para darle frescura a la clase.
- Danzas que estimulen la capacidad lúdica.
- Danzas que impliquen un “esfuerzo ligero” en su aprendizaje y ejecución.
- Danzas que provoquen un gozo en su ejecución abstracta, en el movimiento mismo, en los requisitos físicos para originarlo.
- Danzas de salón o folklóricas ya registradas en los códigos dancísticos o en el imaginario colectivo. De esta manera viajan al lugar de la danza y aprenden pasos y movimientos repetidos en la historia (danzones, polcas, jotas, jarabes, sevillanas, rumbas, salsa, etc.).

1. Sugiero los siguientes matices para la enseñanza de una danza en este entrenamiento con mujeres en cuerpo maduro:

a) Mostrar los pasos y repetirlos varias veces con las alumnas para desarrollar enfoque visual, mental y memoria corporal.

b) Mostrar la unión de pasos con la música escogida desarrollando así precisión en el ritmo y percepción musical.

- c) Una vez que los pasos se han aprendido, ayudar a imaginar una historia dentro de la coreografía.
- d) Mostrar las frases coreográficas con el objetivo de sensibilizarse ante la energía necesaria para la ejecución de frases coreográficas.
- e) Proponer la enseñanza de las danzas en primera instancia frente al espejo y una vez que se van memorizando los pasos darle la espalda al espejo.
- f) Proponer a las alumnas que hagan los movimientos individualmente y si es posible, realizarlos entre dos frente a frente.

VELOCIDAD

Las tardes que serán y las que han sido
son una sola, inconcebiblemente.
Son un claro cristal, solo y doliente,
inaccesible al tiempo y a su olvido.
Son los espejos de esa tarde eterna
que en un cielo secreto se atesora.

“La tarde”

Jorge Luis Borges

He insistido en que la edad madura nos da la posibilidad de ampliar la percepción de que, si bien el cuerpo va moviéndose más lentamente, también profundiza con más claridad a cada paso. El ejemplo más evidente se puede observar en el bailarín o bailarina que sigue tanto entrenando su cuerpo como presentándose ante el público después de los 50 años. El cuerpo, a lo largo de años de entrenamiento, ha acumulado suficiente fuerza muscular que se traduce en matiz, en sutileza y profundidad.

Este principio fundamental de la vida, lo aprendí hace muchos años cuando conocí por primera vez al Maestro bailarín mexicano, Manolo Vargas. Mucho me habían platicado acerca de él como bailarín del flamenco poderoso y trascendente. Sobre todo recibía exclamaciones de su vitalidad, velocidad y veracidad, amén de su belleza, precisión y luminosa presencia escénica. Cuando entré a su estudio de danza vi y sentí con absoluta sorpresa a un maestro indicando los movimientos básicos de braceo, giro y zapateado en total lentitud causando en más de una de las alumnas inquietud por no cubrir sus expectativas de virtuosismo, velocidad enloquecida o “el aprender bailes” para ser usados en espectáculos armados al vapor. Mi pregunta inicial fue ¿cómo fue posible que este artista dejara huella en el espectador como un “ciclón, relámpago, rayo, espada”? ¿Cómo tanta lentitud contenida podría generar tal velocidad? El seguir observándolo me producía un efecto hipnótico y al mismo tiempo una sensación de gran vitalidad. Con esta sudoración paradójica en mi piel comencé aprender de Manolo Vargas, a mis 20 años, la aventura de transformar el cuerpo en energía, en verificar día a día que mi danza podía contener variantes de velocidad. Que lo veloz es producto de la profundidad anterior, que más bien, la lentitud contenida otorga gran velocidad.

Para la comprensión, sensibilización y aceptación de la velocidad sugiero doble reflexión de los siguientes puntos primeramente para el profes@r y después el profes@r con las alumnas:

- Poner atención en la posibilidad de aceptar la desaceleración de la velocidad en la vida cotidiana.
- Profundizar en cada ejercicio, aumentando la calidad de atención mental.
- Reflexionar acerca de calidad y cantidad en todos los aspectos de la vida.
- Ejercitar respiraciones lentas y profundas con el objetivo de calmar el sistema nervioso.
- Los ejercicios del entrenamiento físico en su totalidad deben contener el equilibrio entre lentitud y velocidad

Así como la lentitud es parte importante en un entrenamiento con mujeres en edad madura, también es fundamental activar al cuerpo en su totalidad con movimientos repetitivos, rítmicos y más veloces de lo normal con la intención de acelerar el ritmo cardíaco y por lo tanto elevar la temperatura del cuerpo. En estos ejercicios merece la pena indicar la sensibilización a la respiración corta y constante, para que de esta manera se recuerde el control del ritmo respiratorio y no se sienta fatiga corporal.

He reconocido que los ejercicios aeróbicos durante la clase tienen beneficios:

- Disminución de ansiedad o depresión
- Mayor serenidad
- Pérdida de grasa corporal
- Fortalecimiento de cavidad pulmonar
- Aminoran la necesidad de nicotina y alcohol
- Mejoran la función intestinal
- Reducen celulitis y tejido graso especialmente en piernas y brazos
- Bienestar general
- Mejoran la coordinación de movimientos cotidianos
- Mejoran y dan seguridad personal en la expresión corporal

RELAJACIÓN

Observa las maravillas que suceden alrededor de ti,
no las reclames. Siente la belleza que se mueve en ellas
y guarda silencio.

Rumi

Así como es de vital importancia proporcionar durante el entrenamiento secuencias de ejercicios que, con atención y cuidado, permiten experimentar fuerza y elasticidad muscular, postura corporal equilibrada, respiraciones realizadas conscientemente, sensibilización musical, rítmica y potencia física para secuencias aeróbicas, de igual manera es importante comprender y aplicar un estado de relajación en el organismo experimentando cómo las particularidades de cada secuencia del entrenamiento son complementarias a esta última.

Desde mi punto de vista la relajación no solamente está presente en la postura de “Savasana” o posición de cuerpo relajado bocarriba, sino en todo aquel ejercicio que tenga como objetivo coordinar respiraciones suaves y acompasadas junto con los movimientos con la intención de flexibilizar a la vez que relajar el cuerpo de manera más consciente. En la edad madura, al venir de 50 años de vida previos en los que por lo general se ha vivido para dar apoyo a los demás, para acunar a los hijos e involucrarse de lleno en la preparación académica personal así como en ejercer una profesión, “relajarse” es toda una estructura mental a sensibilizar.

Durante la primera parte del entrenamiento y de todo proceso de inicio de entrenamiento, el estiramiento se hace con actitud de relajar y de “soltar” tensiones en el cuerpo y mente cansada o pre-ocupada. Durante la última parte del entrenamiento la relajación es básica para reducir la agitación mental y producir en el sistema nervioso más tranquilidad. Algunas veces el término se puede entender como flojedad o debilitamiento; sin embargo, relajación es sinónimo de disciplina y fortalecimiento de la mente.

Los beneficios son múltiples:

- Con los músculos en reposo disminuye la tensión muscular.
- Disminuye el ritmo respiratorio aportando mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células.
- Disminuye la ansiedad.

- Disminuyen los bochornos, cefaleas e insomnio propios de la menopausia.
- Se desarrolla un estado de descanso a niveles más profundos.
- El sistema nervioso de igual manera se tranquiliza.
- Después de todo un trabajo de sensibilización, estimulación con la mente concentrada hacia el cuerpo, la relajación es el momento en el que todo el organismo se encuentra equilibrado.
- Mente, cuerpo y espíritu se unen y desarrollan la facultad de autopercebirse.
- Descansa la espalda, cavidad torácica y cavidad pélvica.
- Descansa el rostro y la imagen que uno tiene de sí misma.
- Descansa la calidad motriz de los músculos.

Este momento el profes@r lo puede guiar de varias maneras:

- Al tener agudizada la percepción auditiva, que la música escogida subraye la frecuencia de serenidad en mente y cuerpo.
- Si el salón de clases es silencioso, nada mejor que escuchar el silencio, si está lloviendo, nada mejor que oír llover.
- El profes@r debe cubrir a las alumnas con frazadas ligeras para que mantengan el calor del cuerpo.
- Si alguna persona tiene alguna región vertebral con tensión o dolor, se le proporciona cojines suaves.
- Si alguna persona siente nerviosismo o temor con esta postura, el profes@r debe asistirle sentándola y haciendo que se sienta relajada.
- Una vez terminada esta sección, indicar a las alumnas permanecer en postura de “ovillo o feto” hacia el lado derecho. Con esta postura se descansa la espalda, se protege toda la parte frontal del cuerpo, se está más cerca del corazón.

Así como al principio de la clase es importante darles a las alumnas la bienvenida, el final de una clase también es importante porque se les da la despedida. Las alumnas reinician su vida cotidiana; durante esta transición recomiendo lo siguiente a los proferor@s:

- No hablar demasiado y continuar con la voz suave.

- Acomodar el salón de clases entre todas, de esta manera se vuelve a sentir el orden y la limpieza del espacio vacío (recoger tapetes de yoga, cobijas o frazadas, cojines, pesas, ropa).
- aconsejar que beban agua al tiempo (de preferencia sin gas).
- Verificar que las alumnas salgan de clase cubriendo el cuello y la espalda para evitar enfriamientos.
- Acompañarlas a salir y desear buen camino.
- Cuando las alumnas se han ido, el profes@r debe tomarse unos minutos para verificar su centro espiritual con algunas respiraciones profundas, observando internamente cuáles fueron los objetivos y logros de esa clase y hacer un esquema mental para la siguiente clase que se impartirá.

CERTEZA

Lo esencial es no perder la orientación.

Cien años de soledad

Gabriel García Márquez

Vivir la edad madura dentro del vértigo de cambios sociales, económicos e individuales no resulta tarea fácil sobre todo cuando venimos de un mundo y de un México que solía manifestar estructuras sólidas y más o menos estables. De pronto hay que confrontar realidades, dinámicas y estrategias de sobrevivencia que nos resulten eficaces para poder comprender racionalmente cuál es la conducta adecuada y eficaz como madres, hijas, abuelas, profesionistas o ciudadanas. El mundo ha cambiado y México ya no es el mismo. Todo parece proponer justamente estructuras menos sólidas y más inestables quitándole a la sabiduría humana libertad en sus acciones.

Sin embargo, existe una certeza: nuestro cuerpo y lo que en él acontece. Nuestro cuerpo que ahonda en sustancia de conocimiento e indica lo básico: salud física, buena alimentación, acercamiento y profundización emocional, entendimiento e implementación del mismo a nivel profesional, calidad humana en todas las relaciones.

El cuerpo no es una idea abstracta, es una casa perfecta. Escucharlo, cuidarlo y mantenerlo es la ruptura al vértigo de la sinrazón. El cuerpo tiene una estructura ósea que necesita alimentación y ejercicio para renovarse. Tiene articulaciones, ligamentos y tendones que nos invitan a dan movimiento y articular la vida. Tiene masa muscular que necesita fortalecer y flexibilizar sus procesos naturales de fuerza, tensión y flexibilidad. Tiene un sistema cardiovascular que necesita romper con el sedentarismo, un sistema respiratorio esperando ser utilizado en su totalidad. Nuestro cuerpo tiene todo un código hormonal que entra en facetas nuevas y necesita de su constante revisión. Es sencillo. Nuestro cuerpo tiene piel que habla de lo que ha vivido, vive y vivirá, de lo que piensa y sueña por dentro. Nuestro cuerpo es receptáculo y dádiva, continuación.

Reconectarse, reinventarse, rehacerse, reprogramarse. Volver a mirar. Volver a cuestionar, ir sanando en el camino, tocar umbrales... hacer espacio para escuchar las dudas y responderlas, para aplicar el cuidado y mantenimiento de la salud física, para iniciar la contemplación de nuevas sensaciones, para surgir de uno misma. Y avanzar, ir más lejos, para después, retornar.