

COLUMNA VERTEBRAL: SOSTÉN, MOVILIDAD, GESTIÓN y CONCIENCIA

Metodología: Anatomía, Integración y Movimiento® de Núria Vives

TALLER DE 18 HORAS

Una introducción para degustar las grandes posibilidades de nuestra columna vertebral: Eje central de nuestro cuerpo, pilar y sostén de la caja torácica y de la cabeza. Columna ondulante jugando con la gravedad, asentándose delicadamente sobre uno de los grandes huesos de la pelvis. Columna transportada majestuosa y rítmicamente por nuestras piernas.

Presentación

La columna vertebral la abordaremos desde una anatomía viva y con una metodología interactiva, sensorial y original del método.

Se trata de comprender desde la anatomía y la experimentación la importancia y el valor de nuestra columna. Poder adquirir herramientas aplicables y prácticas para poder respetarla, cuidarla y gestionarla tanto en la vida cotidiana como durante el trabajo.

Agradezco a Blandine Calais, con la que estudié y trabajé durante más de 30 años, su aportación y visión revolucionaria de la anatomía tridimensional y en movimiento. Viendo la urgente necesidad en el gran abanico de las técnicas corporales, fue la columna vertebral su primera preocupación. Nos invitó a conocer mejor la estructura y su función en el movimiento, a fin de proteger y respetar los discos intervertebrales, articulaciones y ligamentos, que sufren a menudo por la mala gestión y desconocimiento anatómico.

Agradezco a Charlotte Selver su legado: Sensory Awareness, trabajo del que formo parte como miembro del “*Leader’s Guild*”. De la mano de Krista Sattler y Lee Lesser, he podido sentir este maravilloso “eje” vivo y sosteniéndome en momentos donde mi cuerpo parecía derrumbarse.

© del texto: Núria Vives

www.nuriavivesanatomia.com

Os propongo en este taller conocer y sensorializar la Columna Vertebral. Aprender a darnos cuenta de los hábitos que nos perjudican y de los que nos protegen.

Programa

- Dos grandes líneas de trabajo: Columna móvil, columna alineada.
- Las diferentes formas óseas de las vértebras y su influencia en el movimiento de las diferentes zonas de la espalda.
- Estudio de las diferentes amplitudes de movimiento óseo- articular de las tres regiones de la columna: Cervicales, torácicas y lumbares.
- Noción de carga, descarga y descompresión de las vértebras.
- Noción de brazo de palanca e incurvación. Repercusión en los discos, cápsulas y ligamentos de la columna.
- Diferentes modalidades de “descompresión discal” para un buen cuidado, prevención y conservación de los discos intervertebrales. Principios de trabajo del “bombeo discal”.
- Flexibilización de la columna en incurvación y descarga y flexibilización con la columna alineada. Diferencias, ventajas e inconvenientes.
- Tonificación muscular de la columna. Rol de la musculatura profunda de la columna.
- Las diferentes direcciones de movimiento de la columna en los tres planos anatómicos y sus amplitudes según la región.
- El gesto respiratorio como aliado de los movimientos de la columna.
- El movimiento continuo del tejido miofascial. Pequeñas o grandes ondulaciones de la columna y sus beneficios en la estática y en el movimiento.

Metodología

Las diferentes prácticas propuestas nos irán adentrando hacia el interior del cuerpo, hacia la sólida estructura de las 24 vértebras, móviles y fuertes a la vez. Nos ayudaremos por un lado de materiales diversos para sensorializar y despertar la espalda, por otro lado los modelajes óseos nos

darán la visión tridimensional de la columna para representárnosla en volumen dentro de nosotros.

Con un lenguaje respetuoso y seleccionado para ello, seremos invitados a entrar en contacto con las sensaciones, para despertar la propiocepción y la sensorialidad de la columna, flexibilizar y tonificar de dentro a fuera, y finalmente con la escucha de la inspiración y de la espiración y siguiendo el propio ritmo, encontraremos las diferentes coordinaciones de las 24 vértebras entre sí, del tronco y del cuerpo globalmente.

Un poco de mí

Estudié pedagogía en la universidad. Fue como profesora de danza y más tarde como terapeuta psicomotricista que aprendí de los niños y niñas más que de los estudios teóricos recibidos.

Conociendo y profundizando el trabajo de la pediatra Emmi Pikler, vi a los niños con otros ojos. Empecé a observar, valorar y respetar la espontaneidad del armonioso gesto de un bebé en su maravillosa aventura para llegar a la vertical. Ya no tenía que enseñarles nada. Solo aprender de ellos.

La anatomía me llegó de la mano de otra bailarina: Blandine Calais-Germain. Ella me inició a la anatomía aplicada al movimiento. Durante los más de treinta años que estuve con ella, aprendí a reconocer, valorar y apreciar cada pequeño rincón de nuestra columna, de nuestro cuerpo.

La Consciencia Sensorial de Charlotte Selver me introdujo al inmenso mundo de las sensaciones. Entré en la escucha del cuerpo, en la exploración de los sentidos, en dar espacio a la percepción del cuerpo en lugar de querer comprender todo con la mente. En confiar en mí corazón más que en mis ideas.

Después de nuestros respectivos partos, Blandine y yo necesitábamos dejar por escrito la justificación anatómica del porqué es importante el movimiento en el parto y nació el libro “Parir en Movimiento”, libro referente del parto respetado.

Actualmente enseño la metodología *Anatomía, Integración y Movimiento*[®], en diversos países de Europa y América latina.

© del texto: Núria Vives

www.nuriavivesanatomia.com