

## Aportes para la formulación de una propuesta de interés desde la gimnasia síntesis

### *Contribution to the formulation of a proposal of interest since the síntesis gymnastics*

**Marcelo Husson\***  
UNLP - FaHCE

#### Resumen

Reconstruir la historia de la gimnasia aunque más no sea desde un breve resumen nos permite pensarla como una “síntesis” significativa de algunos de los hechos corporales del hombre. Ante el peligro que corre la gimnasia de banalizarse como un objeto de consumo que responda a la moda o a las “necesidades del mercado” y se olvide del rol de “transmisores” de esa cultura corporal que merece ser conocida, resulta necesario llegar a un concepto que universalice en una sola propuesta gran parte de las escuelas y corrientes del pasado con otras que empiezan a ser. Esto supone alejarse de las tendencias que estereotipan los movimientos desde un único enfoque y comenzar desde una gimnasia entendida como una síntesis de la propia historia corporal del hombre, que sabiendo respetar los propios intereses y necesidades de los alumnos les permita establecer una relación adecuada con sus propios cuerpos. Quedan propuestas que en el armado de este trabajo no han sido mencionadas ni clasificadas pero que merecen ser consideradas toda vez que nos permitamos pensar la gimnasia como en un espacio en donde queda todo por crear y descubrir.

**Palabras clave:** gimnasia, síntesis interpretativa, cultura corporal

---

\* Egresado del Profesorado Universitario en Educación Física de la Universidad Nacional de La Plata en el año 1997. Ayudante diplomado en las materias Educación Física 1 y 2 del Profesorado en Educación Física de la Universidad Nacional de La Plata. Maestrando de la Maestría en Educación Corporal de la Universidad Nacional de La Plata.



Las contribuciones más significativas y aún en vigencia de algunas de las corrientes gímnicas que nos han de ayudar a construir una práctica corporal en donde la gimnasia no esté siempre apurada y que además del cuidado del cuerpo observe lo vincular en la relación con el otro y aún lo intelectual pueden sintetizarse de la siguiente manera.

### **Destrezas y habilidades de la Gimnasia Moderna, del Método Natural de George Hébert, de las Gimnasias Actuales (Gimnasia Aeróbica y todas sus variantes) y de la Gimnasia Natural Austríaca en la práctica aeróbica**

Al construir una propuesta de ejercicios aeróbicos resulta interesante resignificar el uso que le damos al cuerpo para que nuestro alumno sepa y pueda sentir placer en la práctica física, sea capaz de relacionarse con los otros y su entorno y además posea saberes que le permitan moverse según sus propias necesidades e intereses.

#### **La Gimnasia Moderna**

Si bien su preocupación mayor se refiere originalmente a la expresividad del cuerpo a través de los movimientos y siendo además una práctica corporal influenciada fuertemente por la danza, esta dirección de la gimnasia que se populariza a partir de 1950 bajo la iniciativa de Rudolf Bode no perseguía propósito alguno relacionado con la práctica aeróbica.

Aún así podemos tomar de la Gimnasia Moderna sus principios y técnicas para enriquecer las acciones corporales en los ejercicios aeróbicos. Las principales contribuciones las podemos sintetizar de la siguiente manera.

1. Principio de la totalidad, del cambio rítmico y de la economía de los movimientos.
2. La utilización de aparatos manuales.
3. Búsqueda del propio movimiento.

Las técnicas corporales de la gimnasia moderna claramente pueden ser identificadas a través de estos principios. Esta corriente de la gimnasia no utilizaba en sus prácticas ejercicios de corte analítico ya que entendía que la propia naturaleza del cuerpo exigía la construcción de movimientos totales, naturales y económicos.

1. El principio de la totalidad. Es desde la cadera donde los movimientos se han de propagar al resto del cuerpo a manera de ondas.

El principio de cambio rítmico. La alternancia entre estados de tensión y relajación favorece la ejecución de los movimientos. Esto se logra

con el uso de balanceos o movimientos balísticos.

El principio de economía de los movimientos. Solo los movimientos totales del hombre han de favorecer ese intercambio adecuado de energía en la contracción y la relajación muscular.

Desde la observación de estos principios la gimnasia moderna ha desarrollado las siguientes técnicas que permiten la ejecución de movimientos rítmicos, expresivos y libres de afectación.

**a.** Los cambios de peso del cuerpo: Son las destrezas que involucran un cambio del punto de apoyo. Esto ocurre en los saltos, en los saltos asistidos o con ayuda, en los desplazamientos o galopes laterales y en las infinitas posibilidades que ofrece la combinación de estas acciones corporales. Estas técnicas permiten ser enseñadas e incorporadas en una coreografía o en la ejecución de movimientos libres y combinar el valor expresivo y estético de la gimnasia moderna con los beneficios del ejercicio aeróbico.

**b.** Las ondas o movimientos que se trasladan en cadenas cinéticas. Estos movimientos tiene un gran valor desde lo expresivo y además implican la posibilidad de transportar el movimiento en forma de ondas desde la cadera al resto del cuerpo. Puede realizarse en posición de cuclillas, aunque ha de resultar más adecuado en la práctica aeróbica la ejecución de esta técnica desde la posición de pie y ofrece además el desafío de regular sinérgicamente la contracción y relajación muscular para que el movimiento viaje por el cuerpo desde la cadera hasta las extremidades. En los ejercicios aeróbicos estos movimientos enriquecen la propuesta al tiempo que permita rescatar de estas acciones el dominio que sobre el propio cuerpo representa el trabajo en ondas musculares.

**c.** Los impulsos pelvianos. Esta técnica resulta muy adecuada como ejercicio para flexibilizar la cadera ya que es el punto de partida desde donde se generan las ondas y movimientos que se trasladan en cadenas cinéticas.

**d.** Los balanceos y circonducciones de brazos piernas y tronco. Estos movimientos fáciles de identificar ya que se reproducen a diario en las clases de gimnasia poseen un valor corporal inmenso ya que exigen al máximo el movimiento de las articulaciones, son importantes desde el punto de vista coordinativos y favorecen al igual que en la descripción anterior el uso del cuerpo con movimientos, rítmicos expresivos y hasta instrumentales si es que así se lo desea. Pueden utilizarse en la práctica aros, bastones y pelotas de gimnasia entre otros elementos.

**e.** Los rebotes o “federn”. Caminar, correr, saltar, rebotar, golpear con los pies en el suelo y oscilar; la finalidad de estos ejercicios es la transmisión del impulso creado por el movimiento de “resorte” a las piernas.

**f.** Los grandes desplazamientos y saltos con base en la locomoción.

**g.** Estas técnicas permiten ser combinadas en la clase y enseñan a moverse con movimientos totales (participación de todo el cuerpo), rítmicos (alternancia entre la contracción y relajación) y económicos (gasto energético equilibrado).

**2. La utilización de aparatos manuales.** Como lo son las clavas, las pelotas y las sogas, elementos originarios en la gimnasia moderna que nos permiten enseñar destrezas y habilidades sobre la forma y la ejecución de los movimientos.

**3. La búsqueda de su propio estilo personal de movimiento.** La gimnasia moderna siempre tuvo una preocupación preponderante por cumplir con este principio que se complementa con la búsqueda de la creatividad en las acciones corporales. Este principio nos puede ayudar a reflexionar y a encontrar a partir de ello, momentos en la clase en donde los alumnos deban no solo repetir las destrezas y habilidades, también anticiparse a ellas, ejecutar las mismas técnicas o movimientos que su compañero de clase ejercitándose al mismo tiempo o a destiempo y hasta establecer momentos en donde el alumno pueda elegir y crear sus propias técnicas corporales.

### **El Método Natural de George Hébert**

Este método nace como una reacción contra la artificialidad y criterio excesivamente analítico de los ejercicios clásicos de la gimnasia sueca y ante el “olvido” del entrenamiento de las grandes funciones orgánicas que ocupaban un lugar secundario frente a las preocupaciones morfogénicas posturales de la época. Hébert se inspira en las técnicas corporales y en la motricidad de los pueblos primitivos y las aplica en el entrenamiento de los reclutas de la marina francesa. Su aporte radicó en la preocupación por el entrenamiento aeróbico con base en la carrera e idealizó los movimientos instrumentales y utilitarios.

Llevando esta propuesta a la actualidad podemos decir que esta dirección de la gimnasia resulta interesante rescatar ya que nos recuerda el valor que desde lo corporal presentan ciertos movimientos de la motricidad cotidiana, es muy común que olvidemos de enseñar a correr o a caminar en nuestra clase de gimnasia pensando que es un saber necesariamente aprendido por el solo hecho que se lo realiza a diario o prescindamos de ellos por considerar que son saberes poco significativos y además en un momento en el que las gimnasias que predominan pecan por un exceso de coreografías y danzas, incluir en la clase movimientos que rescaten acciones de la motricidad cotidiana resulta muy buena idea. Por ello en nuestras clases de gimnasia podemos considerar retomar en la práctica aeróbica la enseñanza y la ejercitación del caminar a distintas intensidades, la marcha

atlética, no necesariamente desde la instancia competitiva, y si por el valor que encierra la propia técnica; el correr y las diferentes formas de desplazamientos realizando al combinarlos diferentes encadenamientos motrices y utilizando para ello diversos órdenes comunitarios y formas organizativas como lo son el damero, el entrenamiento en circuito, el esfuerzo en olas desarrollado por el propio Hébert que combina un tiempo de esfuerzo con otro de contra-esfuerzo o recuperación, el uso libre del espacio, hileras, filas, callejas entre otros.

### **Las Gimnasia Actuales (la Gimnasia Aeróbica y sus variantes)**

Kennet Cooper, el padre del aerobismo moderno, en 1960 crea las bases de este movimiento al cuantificar la cantidad de ejercicio que debía realizar cada persona según su sexo, edad y estado físico. A partir de este rápido desarrollo del ejercicio físico y su promoción la sociedad norteamericana ve la necesidad y la importancia de preocuparse por el bienestar físico y la salud.

Renace la Danza Aeróbica de Jackie Sorensen en Norteamérica y se extiende gracias a los libros y videos de Jane Fonda. La industria del “fitness” desarrolla una inmensa gama de productos que satisfacen la demanda de un creciente mercado.

La riqueza de esta dirección de la gimnasia radica en la variedad de técnicas corporales que provienen del step, del aero box y las técnicas de combate, del body pump, del work out o gimnasia localizada, de las danzas aeróbicas y de la combinación de danzas populares con exigencias aeróbicas entre otras.

Estas técnicas aunque proceden del mismo campo de la aeróbica resultan ser de muy diversa procedencia y pueden combinarse y/o presentarse por sí solas para enseñar las destrezas y habilidades propias de cada uno de los métodos o sistemas de gimnasia, enseñar las invariantes funcionales del entrenamiento aeróbico a partir de las propias posibilidades y limitaciones de cada alumno y favorecer de esa manera no solo el desarrollo de la condición física y la salud en la medida que el programa de entrenamiento se continúe en el tiempo sino también para mejorar la relación de los sujetos con sus cuerpos a partir de los aprendizajes adquiridos.

Entre algunos de los aportes que ofrece esta rama de la gimnasia se encuentra el valor de ver al profesor ejecutar los movimientos junto a sus alumnos y crear un clima agradable y distendido al usar la música como elemento motivador; aunque muchas veces este clima agradable y distendido no lo es tal ante el exceso de preocupación por el ritmo que deben llevar los alumnos y que paradójicamente resulta ser el ritmo del profesor.

En estas clases las ejercitaciones pueden realizarse a partir de la creación de una coreografía o ejecutar las mismas acciones de forma libre de manera tal que las destrezas y habilidades de los alumnos no se encuentren determinadas

por el tiempo de su ejecución. Otra propuesta puede consistir en que los alumnos practiquen un mismo ejercicio y luego lo realicen moviéndose a destiempo con respecto a otro, o anticipando las acciones, memorizándolas o generando sus propias coreografías. Otra variación puede realizarse modificando el orden comunitario, el profesor al frente con dos dameros enfrentados; un grupo de alumnos observa cómo se ejercita el grupo que se encuentra frente a ellos al tiempo que realizan su propia rutina de técnicas corporales; esta práctica favorece además el aprendizaje de las capacidades coordinativas ritmo y diferenciación motriz, y retomando el ejemplo propuesto a la indicación del profesor realizan los movimientos del grupo que se encuentra frente a ellos posibilitando el aprendizaje de otra capacidad coordinativa como lo es el acoplamiento. Recordemos que según Meinel y Schnabel (citado por Giraldes, M. 2001) las capacidades coordinativas son: la anticipación, el acoplamiento, la diferenciación, la orientación, el ritmo, la reacción y el equilibrio.

Solo queda por encontrar el momento de la clase más propicio en que se genere la propuesta y combinarla con el orden comunitario que concibamos más pertinente. La clase planteada de esta manera nos permite enseñarle al alumno sobre el uso correcto y la ejercitación de la resistencia aeróbica y sobre el aprendizaje de las destrezas y habilidades relacionadas con la Gimnasia Aeróbica y sus variantes.

### **La Gimnasia Natural Austríaca**

En 1920 de la inventiva de Gaulhofer y Streicher nace esta dirección de la gimnasia que se caracteriza por la falta de movimientos estereotipados, geométricos, escasos ejercicios de orden y en el uso del juego en la clase de gimnasia pretendiendo de esa manera comprender a los niños en sus clases, dado que hasta ese momento las gimnasia tradicionales no lo habían logrado.

La Gimnasia Natural Austríaca proponía en sus clases una intervención total o casi total del cuerpo, en la realización de las clases al aire libre, en la utilización libre del espacio y en el trabajo en pequeños grupos como forma de favorecer el desarrollo vincular al considerar al alumno no solo desde el punto de vista físico, sino también desde el punto de vista emocional.

### **Críticas de la Gimnasia Natural Austríaca e influencias emergentes**

1. Esta corriente de la gimnasia reacciona contra el criterio excesivamente terapéutico de la Gimnasia Sueca (finalidad morfogénica-postural), sus cerradas formaciones de clase y de sus ejercitaciones de corte analítico pero toma de ella el criterio compensatorio con que deben realizarse los movimientos. Luego de ejercitar la fuerza muscular en los pectorales corresponde compensar con un ejercicio de estiramiento en la misma zona.

2. La Gimnasia Natural Austríaca (GNA) se propone elevar a un plano

más científico los ejercicios físicos al proponer la práctica sistemática de las capacidades condicionales y coordinativas orientadas a mejorar la motricidad laboral y cotidiana.

Si bien este enfoque representa un adelanto para la época no logra plasmarse en la práctica dado que esta gimnasia no reconocía las diferencias individuales al momento de la dosificación de la carga.

**3.** El criterio de performance o rendimiento personal. Se proponía llegar a los límites personales de rendimiento; para ello realizaba excursiones a pie, por el río, en hielo, juegos agonísticos, ejercicios de defensa, natación y ejercicios que llamaban de base como marchar, correr, trepar, lanzar, recibir, etc.

**4.** La GNA se oponía al carácter rígido y artístico de la Gimnasia Olímpica o de Competencia pero al tiempo que se opone a ella también recibe cierta influencia en el criterio artístico de los movimientos y en el uso de colchonetes y la realización de ejercicios acrobáticos, no con la finalidad de reproducir las técnicas de la Gimnasia Artística sino tan sólo con el criterio de “hacer una prueba. Orientaban el movimiento hacia lo expresivo resaltando los aspectos estéticos del movimiento espontáneo y natural. Además incluía la danza y los bailes tradicionales.

**5.** Esta gimnasia al ser pensada desde la motricidad y las necesidades e intereses de los niños abandona los ejercicios excesivamente contruados típicos de las gimnasias tradicionales (sueca, danesa, moderna, entre otras) y utiliza para la ejecución de sus movimientos acciones corporales que involucran la carrera, los saltos, los lanzamientos, los balanceos.

**6.** La Gimnasia Natural Austríaca reacciona contra todas las actividades excesivamente dirigidas que anulaban la sed de movimiento en los niños, es por ello que favorecía la inclusión de los juegos en la clase.

Hacer gimnasia a la manera de la Gimnasia Natural Austríaca implica que los alumnos se desplacen en la clase haciendo un uso libre del espacio, o realicen esfuerzos en “olas”, o se ejerciten en un circuito aeróbico; de forma individual, en parejas o en pequeños grupos; planteando consignas de movimiento orientadas a la ejercitación o al juego; utilizando el caminar, la marcha, los saltos y todas las variantes de la locomoción; utilizando el propio cuerpo o el cuerpo de sus compañeros o el uso de recursos didácticos como sogas, aros, bastones o pelotas.

Esta manera de vivir la clase de gimnasia nos permite realizar una forma

de movimiento menos sujeto a un método; en donde lo vincular cobra un valor muy importante al ser el otro significativo en la realización de los movimientos. En donde el juego no sólo crea un clima más distendido ante la ausencia de las voces de mando o anticipatoria de los movimientos sino que permite el aprendizaje y la ejercitación sobre el uso de las capacidades motoras y sus técnicas corporales con el valor que encierra esta experiencia.

## **Destrezas y habilidades de la Gimnasia Sueca, Danesa y Formativa los ejercicios de fuerza, flexibilidad y en los ajustes posturales**

### ***La Gimnasia Danesa***

También conocida como “Gimnasia Fundamental”. Desarrollada por Niels Bukh a partir de 1915 con el propósito de exaltar en los jóvenes daneses los factores de fuerza, flexibilidad y destreza.

Bukh se ve influenciado por la gimnasia sueca de Ling aunque discrepó con ella por ser ésta esencialmente una gimnasia de “posiciones” que resultaba insuficiente para las necesidades de movimiento de los jóvenes de la época y por que la cantidad de ejercicios correctivos no resultaban ser suficientes.

Esta manera de hacer gimnasia obedece a las observaciones que Bukh hacía sobre los cuerpos y el estado físico de la juventud trabajadora que se caracterizaba por la debilidad de los músculos posturales y la rigidez de los músculos funcionales o superficiales.

Es por ello que esta gimnasia con finalidades posturales enfatiza los ejercicios destinados a mantener o recuperar una movilidad articular adecuada en las zonas afectadas y a realizar ejercitaciones en base a las oscilaciones que actualmente denominaríamos como de “insistencias activas”.

Estas observaciones realizadas sobre los jóvenes daneses aún hoy resultan ser significativas dado que en la actualidad estas mismas limitaciones están presentes en gran parte de nuestra población.

Según Langlade, (1986) y Giraldes (2001) los principales aportes y principios de la gimnasia sueca y danesa son:

\* El concepto de sistematicidad: este criterio es clave dado que permite diferenciar a la gimnasia de otras prácticas corporales a partir de repetir los estímulos a fin de conseguir objetivos específicos.

\* El dinamismo: la gimnasia sueca de Ling era una gimnasia de posiciones, los alumnos pasaban de una posición a otra. Con Bukh, creador de la gimnasia neo-sueca, la gimnasia ganó en movimientos a partir del uso de técnicas de balanceos conducidos con o sin elementos.

\* **Ordenamiento muscular de los ejercicios:** actualmente la organización de la práctica corporal con relación a los grandes grupos musculares es un aporte de la gimnasia sueca. Actualmente uno de los criterios de entrenamiento que se utilizan ordena los grupos musculares de la siguiente manera.

- a. músculos de los pies y pantorrillas.
- b. músculos del muslo.
- c. músculos abdominales.
- d. músculos dorsales y aductores de la escápula.
- e. músculos de los brazos.

\* **Intencionalidad de los movimientos (preocupación correctiva):** siempre que hacemos gimnasia lo hacemos con una finalidad o propósito, Niels Bukh sistematiza los ejercicios de la llamada gimnasia neo-sueca con finalidades posturales y correctivas. Para ello enfatizó:

- a. los ejercicios de movilidad articular en las zonas más perturbadas.
- b. trabajó con impulsos o rebotes para ampliar el recorrido articular.
- c. recargó el trabajo físico en el “cíngulo torácico” y la porción dorsal.

\* **Integridad y funcionalidad:** la clase era concebida como una “experiencia integral”. Todos los sistemas y funciones debían ser metódicamente estimulados.

\* **Ritmo, flexibilidad y balanceos:** el uso de los movimientos balísticos o de rebotes le permitió a Bukh alcanzar rangos articulares extremos y fortalecer los músculos debilitados en un trabajo caracterizado por la alternancia rítmica (tiempo de contracción y relajación muscular).

El marco teórico que sustentaba la preocupación correctiva en esta dirección de la gimnasia a la luz de los conocimientos actuales resulta insuficiente, pero sus finalidades y propósitos pueden ser reconsiderados en la enseñanza de las destrezas y habilidades tendientes a la ejercitación de la fuerza muscular y la flexibilidad corporal retomando en la práctica ejercitaciones donde los movimientos balísticos o de rebotes exijan al máximo (dentro de las propias posibilidades de los ejecutantes) los rangos articulares, especialmente en las zonas más perturbadas como lo son el cíngulo torácico y la región dorsal favoreciendo adaptaciones musculares sobre la fuerza y la flexibilidad al tiempo que perduran las preocupaciones posturales al influir directamente sobre el equilibrio tónico en la musculatura superficial.

Utilizando estas técnicas el alumno puede elegir su ritmo y hasta en cierto grado la forma de la ejecución de tal manera que se puede construir un esquema de movimientos en el que predomine la simultaneidad siguiendo la cadencia del comando o de la música o justamente todo lo contrario permitiendo que el ejecutante encuentre su propio tiempo dentro del tiempo de la clase.

La gimnasia de Bukh nos permite enseñar técnicas corporales que se caracterizan por la cadencia rítmica en sus movimientos y por el dinamismo de las destrezas ya que las oscilaciones o rebotes permiten alcanzar posiciones de extrema acentuación. Recordemos que en la Gimnasia Danesa los movimientos son realizados mediante la contracción muscular permanente prescindiendo casi totalmente de la ayuda de la inercia situación totalmente contraria de lo que ocurre en la Gimnasia Moderna de Bode (1950), en donde las acciones se inician bajo el efecto de la contracción muscular inicial pero luego se aprovecha el efecto de la inercia para lograr movimientos más económicos.

Las enseñanzas de las ejercitaciones pueden involucrar destrezas de corte analítico; fijando la atención sobre un núcleo articular o muscular o destrezas de características sintéticas que a diferencia de las anteriores el ejercicio físico abarque grandes grupos musculares. A modo de ejemplo podemos citar los “Estiramientos globales activos” que se basan en los fundamentos teóricos de las “Cadenas musculares” de Busquets. (Editorial Paidotribo 2009)

Tomando como referencia el ordenamiento muscular ya descrito líneas arriba resulta factible de organizar el ejercicio muscular siguiendo varios criterios; por ejemplo alternar la enseñanza de destrezas que permitan ejercitar los flexores con los extensores del cuerpo o enseñar aquellas destrezas que permitan ejercitar en fuerza los músculos que tienen tendencia al debilitamiento y enseñar las destrezas que permitan estirar aquellos músculos con tendencia al acortamiento siguiendo para ello la “Teoría de los desequilibrios musculares” de Vladimir Janda. ( Craig Liebenson 1999)

## **La Gimnasia Formativa (aportes de la Gimnasia Escolar Especializada Alemana y la Gimnasia Correctiva)**

### ***La Gimnasia Escolar Especializada Alemana***

Realicemos un breve análisis de esta dirección de la gimnasia para extraer de ella algunos de sus discursos y prácticas factibles de ser aplicados en la actualidad.

Esta tendencia de la gimnasia nace en Alemania ante las necesidades corporales y motrices de niños y adolescentes que requerían en consecuencia un entrenamiento especializado.

Un breve resumen de este programa ayudará a la comprensión del lector.

1. Al comienzo del año los alumnos son evaluados con una batería de test de medición indirecta para determinar insuficiencias coordinativas, musculares, articulares y orgánicas. Estas evaluaciones favorecerían la detección y tratamiento de alteraciones posturales tales como el pie plano, la hiperlordosis, la cifolordosis o la escoliosis entre otros.

2. En función de los resultados se organizaban los grupos de entrenamiento con programas individualizados.

3. La asistencia al “programa” no eximía de la clase de Educación Física. En total los alumnos recibían 2 horas de Educación Física escolar y 3 horas de entrenamiento individualizado.

Los test de evaluación inicial que se utilizaban para evaluar las insuficiencias musculares y articulares se basaban en la “Teoría de los desequilibrios musculares de Vladimir Janda” (Craig Liebenson 1999) aún vigente en la rehabilitación y en deportes de rendimiento.

Las evaluaciones funcionales utilizaban test que medían la recuperación cardiovascular después de un esfuerzo intenso. En su momento se utilizó entre otros el test de “Harvard”. Actualmente resulta funcional para evaluar poblaciones numerosas el “Course de Navetta” que requiere escasa aparatología y ofrece gran precisión.

En cuanto a la coordinación, se medía la capacidad de orientación espacial, el equilibrio y la habilidad para recorrer una pista de obstáculos.

### **Teoría de los desequilibrios musculares**

Esta teoría desarrollada por Vladimir Janda (obra ya citada) describe la situación en la cual hay músculos propensos a la inhibición y al debilitamiento y otros al acortamiento y a la pérdida de la extensibilidad, esta tendencia no ocurre al azar, en realidad pueden describirse “Modelos de desequilibrios musculares típicos”.

Siguiendo a Janda podemos decir que los músculos propensos a desarrollar pérdida en su flexibilidad son: tríceps sural, isquiotibiales, aductores del muslo, recto femoral, psoas ilíaco, tensor de la fascia lata, piriforme, cuadrado lumbar, erector espinoso, pectoral mayor, trapecio superior y elevador de la escápula, esternocleidomastoideo, extensores cortos del cuello y los flexores de las extremidades superiores.

Por su parte, los músculos propensos a desarrollar debilidad e inhibición son: tibial anterior, cuádriceps, glúteos, abdominales, fijadores de la escápula, flexores profundo del cuello y los extensores de las extremidades superiores.

En los músculos con tendencia a desarrollar rigidez Janda observa una pérdida de tensión muscular por acortamiento excesivo a la que denomina “debilidad de tensión”.

La forma correcta de actuar para compensar esta deficiencia consiste en estirar la musculatura acortada y producir un efecto sobre el tejido retráctil que favorecería al mismo tiempo la tensión de la musculatura antagonista, inhibida probablemente como consecuencia de la ley de “Sherrington” de inervación recíproca.

Con respecto a la musculatura con tendencia a la inhibición y la debilidad la forma correcta de proceder consiste en producir un efecto sobre el tejido contráctil a partir de ejercicios de fuerza muscular pero acompañados o compensados con actividades de flexibilidad corporal.

Si bien en nuestro país no existe ningún programa de gimnasia con la características de la Gimnasia Escolar Alemana y su aplicación como tal requeriría una infraestructura de la cual no disponemos en la actualidad, podemos extraer de esta dirección de la gimnasia las evaluaciones corporales anteriormente mencionadas y valernos de su marco teórico para que la clase de gimnasia en cualquier ámbito sirva para enseñar los usos correctos del cuerpo y planificar actividades que ayuden a prevenir los desequilibrios musculares.

### **La Gimnasia Correctiva**

El marco de la gimnasia escolar no ofrece las condiciones necesarias para realizar el trabajo terapéutico requerido en esta corriente de la gimnasia. Pero si podemos valernos del marco teórico que sustenta su práctica para enseñar a nuestros alumnos ajustes posturales adecuados.

Como su nombre lo indica su propósito consiste en compensar aquellos ajustes posturales inadecuados que se adquieren a partir de un uso incorrecto del cuerpo. Desde su actual marco teórico la gimnasia correctiva percibe la postura como una adaptación del cuerpo todo a un conjunto complejo de variables. Este posicionamiento contrasta con su anterior metodología mecanicista que le hacía suponer que los problemas posturales se resolvían a partir de intervenciones que modificaran las desviaciones funcionales de la columna vertebral (intervenciones básicamente musculares). Por ello plantea reconstruir esquemas posturales erróneos sobre bases aferenciales. Los ejercicios que planteaba la gimnasia para mejorar la postura estaban pensados para tonificar sectorialmente masas musculares débiles. La gimnasia de la época pensaba que con prácticas de estiramiento y tonificación de la musculatura superficial la postura correcta se adquiriría a consecuencia del mero trabajo físico, si bien se debe elongar y tonificar la musculatura fásica esta práctica por sí sola no resulta suficiente.

Las adaptaciones posturales son el producto de las contracciones de la

musculatura profunda controlada de manera refleja a partir de generar en el alumno la necesidad de pensar durante mucho tiempo en su postura creando de esa manera un nuevo hábito postural.

Es por ello que es función de la gimnasia el generar un hábito postural superador ya que los ajustes posturales se producen por la contracción de la musculatura tónica que es controlada por la sección del sistema nervioso que regula los actos involuntarios.

Por ello y a riesgo de ser repetitivo diré que para generar un nuevo ajuste postural resulta necesario “pensar” permanentemente en nuestro cuerpo.

Resulta necesario poner bajo control cortical; nivel de las respuestas conscientes y voluntarias, aquellas acciones que favorezcan la conciencia y percepción del propio cuerpo para que se transformen en reflejos que condicionen ajustes posturales nuevos. (Giraldes 1986)

Sin esa conciencia corporal no existe corrección postural posible. Es por ello que las contracciones musculares que equilibran las posturas son consecuencia de los estímulos sensoriales inducidos por la fuerza de la gravedad.

¿Qué ejercicios deberían incluirse en un buen programa de ajuste postural?

Según Mariano Giraldes en su libro “La Gimnasia el futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones ” deberían incluirse los siguientes ejercicios.

1. Ejercicios de concientización postural y armonización de la propia imagen corporal que exalten la función de interiorización.
2. Ejercicios de relajación local y general.
3. Ejercicios de flexibilidad corporal.
4. Ejercicios de fortalecimiento muscular.
5. Ejercicios para el fortalecimiento y relajación de la capa profunda de los músculos de la columna vertebral.
6. Ejercicios abdominales “correctamente” ejecutados.

En el abordaje de los problemas posturales; percibidos como la expresión de una adaptación inadecuada en la que se integra compleja y dinámicamente el cuerpo, la mente y el mundo exterior, resulta interesante y hasta necesario la comprensión de la “Teoría de los desequilibrios musculares” de Janda, desarrollada anteriormente en la “Gimnasia Escolar Alemana” y los aportes que sobre la percepción han realizado las autodenominadas “Gimnasias Blandas” ya que nos permiten integrar y abordar el cuerpo desde otro marco teórico y enriquecer el trabajo de la “Gimnasia Correctiva”.

### **Algunas consideraciones acerca de las Gimnasias Blandas y sus aportes**

No es un concepto peyorativo sino que hace referencia a las funciones de interiorización y control que adquieren algunas de las técnicas corporales y

métodos contruidos mayoritariamente desde el campo terapéutico y a las que algunos especialistas han agrupado bajo esa denominación.

Sus aportes y marco teórico exceden al de su propia práctica y merecen ser incorporados al marco teórico propio de la gimnasia y al de la educación física, y si bien estos métodos no pretenden alcanzar logros corporales en el sentido de la gimnasia tradicional la manera en que entienden el uso del propio cuerpo, la postura y el cuidado de la columna vertebral y el efecto que los ajustes posturales incorrectos producen sobre el cuerpo y el psiquismo merecen ser considerados como aportes provenientes de otras disciplinas tradicionalmente no ligadas a la educación física.

En sus prácticas los movimientos son conscientemente ejecutados para que los alumnos puedan comprender la utilidad y el efecto de los ejercicios y llegar a corregir sus errores, en un planteo teórico en el que se percibe al cuerpo como un todo y donde todas las cadenas musculares se afectan mutuamente. Un principio básico en las gimnasias blandas nos dice que casi nunca el problema se encuentra donde se manifiesta el dolor o la molestia si no que la causa suele estar en otro sitio.

En estas técnicas corporales el valor de la sensación adquiere un valor preponderante y central como no lo adquiere en otros tipos de prácticas.

Otro aporte interesante para aplicar en las clases de gimnasia proviene de la idea de trabajar cada alumno a su propio ritmo, respetando las diferencias individuales.

Dice Mariano Giralde: “La interdependencia de las cadenas musculares es permanente. Por ejemplo la nuca es responsable de la pierna, la pierna del pie. Los dolores de cabeza pueden desaparecer al relajar los músculos de la nuca y de los hombros. Dichos dolores pueden deberse a que las venas yugulares se hallan bloqueadas. Unas vértebras cervicales demasiado comprimidas provocan dolores en el hombro, el brazo, y en ocasiones, hasta en el dedo meñique. Con masajes en el cuello no se suprime la causa. El trabajo debe centrarse en las cervicales, en relación a su vez, con las vértebras dorsales y lumbares”.

Las técnicas de las gimnasias blandas constituyen un buen aporte al campo de la gimnasia tradicional y pueden ser utilizadas en cualquier ámbito y momento de la clase aunque la vuelta a la calma ofrece el momento de tranquilidad, reposo e introspección que estas prácticas requieren.

Dado la complejidad y riqueza del campo que abarca esta rama de la actividad corporal solo me limitaré a nombrar a modo de referencia algunos de los métodos que la constituyen y cuyos aportes han de ser significativos en la clase de gimnasia: “La autoconciencia del cuerpo por el movimiento”, “El Método Feldenkrais”, “La anti -gimnasia de Therese Bertherat”, “La Eutonia de Gerda Alexander”, entre otras propuestas.

## Comentario final

Estos son algunos de los aportes que al momento de valorizar la gimnasia desde su verdadera dimensión cultural nos han de permitir establecer una síntesis interpretativa de algunas técnicas que pueden resultar significativas a los intereses y necesidades de nuestros alumnos.

Hay propuestas que no han sido mencionadas pero que merecen ser consideradas toda vez que pensemos la gimnasia como un espacio donde la inventiva y la creatividad tienen campo fértil. Sólo debemos recordar que nuestra gestión radica en presentar un modelo de cuerpo con el cual nuestros alumnos puedan establecer una relación adecuada según sus potencialidades y limitaciones.

Y es en la síntesis de las gimnasias practicadas por el hombre y aquellas por practicar donde podemos hallar la respuesta para ese problema.

## Bibliografía

- BUSQUET, Leopold. (2009). *“Las cadenas musculares”*. Tomo I. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- CALAIS GERMAIN, Blandine. (2007) *“Anatomía para el movimiento”*. Tomo I. Barcelona. Editorial La Liebre de Marzo.
- COOPER, Kennet. (1977). *“Ejercicios Aeróbicos”*. México. Editorial Diana.
- CRAIG, Liebenson. (1999). *“Manual de rehabilitación de la columna vertebral”*. Capítulo 6, Evaluación del desequilibrio muscular. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- CRISORIO, Ricardo. Giles, Marcelo. (1999). *“Apuntes para una didáctica de la educación física en el tercer ciclo de la EGB.”* Buenos Aires. Ministerio de Cultura y Educación.
- GIRALDES, Mariano. (1986) *“La gimnasia formativa en la niñez y la adolescencia”*. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- (1994) *“Didáctica de una cultura de lo corporal”*. Buenos Aires. Edición del autor.
- (2001) *“Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones”*. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- HOUAREAU, María José. (1986). *“Guía práctica de las Gimnasias Suaves”*. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- LANGLADE, Alberto. Langlade, N, R de. (1986). *“Teoría general de la gimnasia”*. Buenos Aires Editorial. Stadium.