



La pelvis es un espacio que se continúa con la cavidad abdominal y contiene los órganos de distintos sistemas, tanto del sistema urinario (vejiga y uretra), sistema genital o reproductivo (útero, anexos y vagina en la mujer), y sistema digestivo en su extremo más distal (recto y ano). Estas estructuras se apoyan y se anclan en el piso pélvico, una estructura de músculos y tejido conectivo.

### La base está

La presencia del suelo pélvico en el entrenamiento que hacemos en nuestras clases en la Escuela de Esferobalones es para nosotr@s uno de los primeros aprendizajes que resultan el punto de partida para organizarnos en el movimiento con la pelota.

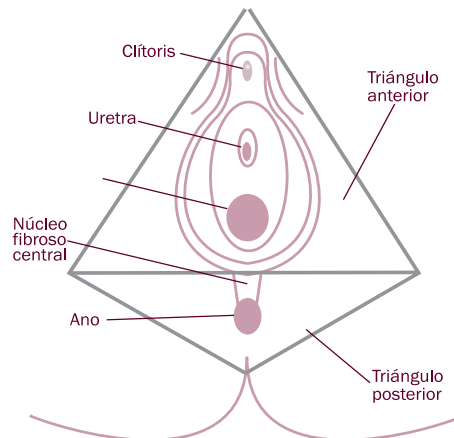
Cuando nos sentamos en la pelota hay dos percepciones que están presentes desde el inicio, el empuje de los pies y su conexión con el suelo de la pelvis, los isquiones como parada ósea y los músculos que rodean a los genitales como tejido contráctil y que transmite movimiento hacia el ombligo. Lo decimos así: como una "L" invertida, iniciamos el movimiento alrededor de los genitales, **"succionamos"** y realizamos ese movimiento de manera rítmica como un pulso, para conectarlo con el ombligo, y de allí intentamos que el movimiento llegue a las vertebrae lumbares. Construimos conexiones que nos permitan visualizar un **"ar-nés"** dinámico, que de manera activa intente **percibir/sentir las conexiones** miofasciales, que **integran** a los tejidos que arman realmente el **soporte abdominal**.

Y ¿por qué es importante **sentir "la base"**? Porque la base recibe el peso y las presiones de los órganos. Identificar su tono y sus movimientos posibles de percibir en el triángulo anterior

## Suelo Pélvico y Soporte Abdominal en Esferobalones

# la base está

Escribe Anabella Lozano



y el triángulo posterior (forma clásica de clasificar las dos grandes zonas del rombo del suelo pélvico) nos resultará fundamental para saber hacia dónde direccionar las fuerzas.

Desde el triángulo anterior **la fuerza viaja** hacia el recto del abdomen y desde el triángulo posterior **la fuerza viaja** hacia los glúteos. **Disociar** la sinergia del periné es clave para la activación correcta de las fuerzas. Sin que se "distrayan" unos (abdominales) y para que dejen su protagonismo "otros" (glúteos). Para poder disociar necesitamos **focalizar e intensificar el contacto sensible** del periné.

### La pelota también

Es en esta tarea donde la pelota nos resulta una pieza clave para el trabajo de identificar, percibir, sentir, dosificar y convocar al movimiento del suelo pélvico.

Culturalmente no somos educados en el contacto ni el conocimiento de esta musculatura, e incluso de ninguna otra podríamos decir. Pero sobre todo en esta región del cuerpo la cultura pone mas silencio que palabras, y las que pone son muy poco sensibles y amables. Podríamos decir que allí se encuentra **"la casa" de nuestros genitales** y el territorio de muchas sensaciones que no son mencionadas en ninguna instancia de una educación formal. **E incluso en las clases de movimiento mencionar el suelo pélvico es una posibilidad muy reciente.** Por fuera de algunas excepciones como el yoga, los ejercicios de rehabilitación de los plapsos y en el ámbito del embarazo que es

*Suele considerarse al suelo pélvico como un rombo formado por un triángulo anterior (zona genital) y uno posterior (zona anal). Identificar el tono y los movimientos posibles en cada uno de esos triángulos resulta fundamental para saber hacia dónde direccionar las fuerzas durante los ejercicios con esferobalones. Desde el triángulo anterior **la fuerza viaja** hacia el recto del abdomen, desde el triángulo posterior **la fuerza viaja** hacia los glúteos. **Disociar la sinergia del periné es clave para la activación correcta de las fuerzas.***

un momento de la vida en el que es indispensable identificarlo, por lo demás no está presente para ser conocido ni vivenciado.

Por lo tanto es muy difícil que exista mucha pedagogía al respecto.

Diría que muy recientemente, hablo de los últimos diez años, se puede hablar de un clima donde estamos mas habilidad@s y más animad@s a **encontrar su mayor percepción y reconocimiento.**

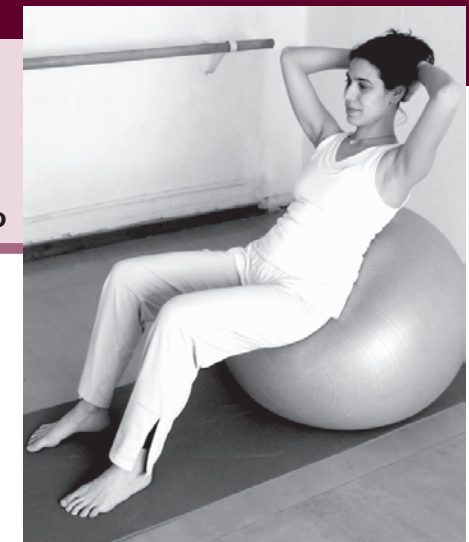
Entonces la pelota es un material mas que adecuado para su reconocimiento ya que nos da contacto, apoyo, sensaciones y la posibilidad de reestablecer conexiones que no han sido activadas durante las clases de actividad física en general. Es un contacto amable y que nos da la posibilidad de respetar la intimidad y la sensibilidad de cada uno de los practicantes.

### ¿Y la pedagogía?

Es un noble desafío, al que estamos todos invitados, desarrollar herramientas para integrar el suelo pélvico en el movimiento durante nuestras clases y en la percepción de la postura cotidiana. ¿Cómo trabajamos el suelo pélvico? ¿Qué sensaciones buscamos?

Primero: el reconocimiento conciente, luego lo activamos o contraemos, establecemos continuidades y conexiones y luego lo soltamos o relajamos sin derrumbarnos con el peso sobre la base.

En nuestra práctica aportamos **gráficos, imágenes, videos y algunas explicaciones sencillas** para poder identificar no solo la musculatura del periné sino, y sobre todo,



aquellos músculos con los que se conecta. Prestamos especial atención adónde iniciar el movimiento y hacemos concientes las conexiones que establecemos para continuarlo.

Musculatura abdominal en primer lugar, el movimiento en resonancia con el diafragma de la respiración y de otros músculos relacionados con reacciones muy primarias de huida y temor.

Y además muy importante: **distinguir** entre el movimiento de bascular la pelvis, con el inicio en la articulación de la cadera y el movimiento de "succionar", "conectar" y **"bom-bear"** desde los músculos que rodean a los genitales, hacia el tránsito de los abdominales y conectando con el volumen de los órganos hacia la columna lumbar. En el primero el psoas y los glúteos hacen su entrada triunfal pero el resto de los músculos no pueden diríamos "competir" con ellos. No es que no podamos hacer ese movimiento pero en verdad ese movimiento nos impide ir mas profundo, mas sensible, mas conectado y mas organizado.

El suelo de la pelvis en Esferodinamia-Reorganización-Postural tiene un lugar central, es la base que está desde siempre, que nos conecta con nuestra posibilidad de proyectarnos y no derrumbarnos.

El periné, la pelota y la pedagogía es nuestro tejido mas entrañable, porque la base está y es un placer encontrarla tan generosa en sensaciones y tan cerca de reorganizar nuestra manera de estar parad@s en la vida.

**Anabella Lozano** es Prof. Universitaria de Artes en Danza - Expresión Corporal. (UNA) Docente y formadora en Esferodinamia, Educadora Somática. Docente invitada en la Carrera de Kinesiología (U. Maimónides). Formadora en Institutos Terciarios de Educación Física, UFLO y C. C. Rojas, UBA. Fundadora de **Esferobalones** Escuela de Esferodinamia. [anabella@esferobalones.com](mailto:anabella@esferobalones.com)