

“Pegar el ombligo a la espalda” para mí fue la frase mágica.

Concientizarlo me permitió lograr mejor postura y los movimientos ahora son relajados.

También bajé hombros.

Me gustaron mis clases dedicadas a la reorganización de la postura y en la búsqueda de un equilibrio que está en ajuste permanente.

Lo que más disfruto es la técnica de trabajo corporal que entrena las posibilidades de movimiento del cuerpo utilizando la pelota como un elemento facilitador.

La posibilidad que da la pelota de cambiar la relación con la fuerza de gravedad es lo que me permite modificar mi tono muscular, la relación con el peso y los niveles de tensión.

El apoyo en la pelota es el que me dió la posibilidad de trabajar sobre los acortamientos musculares y a través de ejercicios dinámicos reforcé el trabajo de la musculatura abdominal.

La pelota es un elemento sumamente amable en el trabajo de alargamiento muscular y de reorganización de las tensiones y da la posibilidad de sostener mi peso y darle un soporte diferente. De tal manera que todos aquellos músculos que permanecen involucrados en la tarea de sostenerme pueden relajarse y dejar paso a una nueva información, la que me permite la relajación y la diferenciación de fuerzas y soportes necesarios para darme un nuevo soporte más saludable.

Elongar tiene que ver con aprender cómo se logra una relajación de manera cómoda y me permite ponerme en contacto con mi cuerpo y con el modo en que me siento.

He logrado mayor movilidad articular y elongación muscular.

Mi tarea pendiente es insistir en el trabajo del equilibrio parada.

Natalia, te quiero mucho y estas líneas intentan ser un testimonio de mi agradecimiento por tu dedicación, tu sensibilidad y tu manejo de lo corporal que me transmitiste... y me ayuda a sentirme espléndida a mis 70!.

Silvia Lapidus

dic 2011