

YOGA DANZA

Patricia Grau¹

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano forma en su total una herramienta perfecta. Su sistema óseo, nervioso, tendinoso y musculoso están diseñados para crear un mecanismo capaz de movilizarlo. No obstante cualquier alteración en alguna de estas partes puede incurrir en la incapacidad para movernos con naturalidad. Las posiciones forzadas durante las horas de estudio, las técnicas inadecuadas, el transporte del instrumento, alguna enfermedad... incurrirán en malas costumbres que influirán en nuestra salud corporal.

Nuestra actitud postural nos descubre lo contrario de lo que afirmamos ó negamos con la palabra ¿Cómo reeducar nuestra postura para mejorarla?

Será la práctica del ejercicio físico la que influirá en nuestra mejora postural, desarrollando las facultades necesarias para modificarla en beneficio de uno mismo.

EL YOGA DANZA

El uso de la técnica Yoga Danza nos conducirá a un ahorro del movimiento que implicará una reestructuración corporal en la mejora de nuestra salud, viéndose reflejada en la práctica diaria del estudio y en la ejecución artístico-expresiva.

La conjunción del yoga con la danza amplía los beneficios propios del yoga y potencia otros elementos estimulantes como la concentración, la memoria, la creatividad, la imaginación entre otros, otorgándole así un cariz más variado y creativo. Los movimientos se van acoplado orgánicamente a las posiciones estáticas coordinadas con la respiración profunda y consciente, ayudándonos a mejorar la capacidad respiratoria y convirtiendo estos, en una danza completa.

El desarrollo de las capacidades perceptivas -lateralidad, fuerza, equilibrio, resistencia, velocidad, flexibilidad y espacialidad y los beneficios adquiridos con esta práctica son realmente satisfactorios para la postura musical del intérprete.

Esta técnica constituye una serie de posturas -asanas- en continuo movimiento, organizadas en el espacio-tiempo, que trabajan las distintas curvaturas de la columna vertebral como eje principal de nuestro cuerpo, actuando directa ó indirectamente en

¹ Patricia Grau García es profesora de Acompañamiento e Improvisación en el Conservatorio Superior de Música *Victoria Eugenia* de Granada, donde además imparte percusión corporal y performance. Graduada en danza contemporánea. Máster en artes escénicas

el Sistema Nervioso Central y en el Sistema Nervioso Periférico, procesando las sensaciones recogidas por los diferentes sentidos y transmitiendo las ordenes de respuesta a los distintos efectores, contribuyendo así a que los movimientos sean uniformes y favoreciendo la producción de endorfinas cuyos efectos te llevan a un estado de placer y de serenidad que te ayudan a poner a punto el gesto musical.

¿QUE POTENCIA Y QUE BENEFICIA EL YOGA?

El yoga potencia aspectos físico-psíquicos:

EN EL PLANO FÍSICO	EN EL PLANO PSÍQUICO
Flexión anterior de la columna: <i>Flexibiliza la parte anterior del tronco y la parte posterior de las piernas.</i>	Fortaleza y serenidad
Flexión posterior de la columna: <i>Flexibiliza estira la parte posterior de la espalda.</i>	Voluntad y decisión
Flexión anterior oblicua: <i>Flexibiliza la rotación del tronco y la parte posterior de las piernas.</i>	La relación con el medio
Flexión lateral: <i>Flexibiliza el alargamiento intercostal, fortaleciendo el sistema respiratorio.</i>	La lateralidad Y la relación con el medio
Torsión: <i>Flexibiliza la rotación del tronco dando espacio a los discos intervertebrales.</i>	Expresividad y bilateralidad
Posturas de equilibrio: <i>Potencian el centro de equilibrio entre los pies, pelvis, cintura escapular, dando una mayor movilidad a cabeza, extremidades superiores, y da equilibrio a las curvaturas de la columna vertebral.</i>	Coordinación y equilibrio
Posturas de inversión: <i>Es imprescindible realizarlas cuando se está mucho tiempo de pie, para de nuevo llevar la sangre al cerebro, son reguladoras de la circulación venosa.</i>	Concentración
Tensión muscular en flexión anterior y posterior: Fortalecen abdominales y cuádriceps.	Voluntad

El yoga aporta múltiples beneficios:

Desarrolla la conciencia corporal, <i>aumentando progresivamente nuestra atención y dirigiéndola hacia nuestro cuerpo, para así poder evitar las tensiones que acumulamos durante las horas de estudio.</i>
Mejora el equilibrio corporal <i>que va íntimamente unido a nuestro equilibrio mental</i>
Tonifica los músculos <i>para conseguir darle al músculo flexibilidad, fuerza y elasticidad, evitando así las contracturas musculares</i>
Tonifica la oxigenación de los discos intervertebrales de la columna y de los músculos que sirven de soporte a esta <i>fortaleciendo la columna como soporte principal</i>
Refuerza la musculatura intercostal y la potencia de la musculatura abdominal <i>fortaleciendo así el sistema respiratorio</i>
Estimula la producción de médula ósea <i>previniendo así la descalcificación</i>
Desarrolla la respiración consciente <i>permitiéndonos una mejor oxigenación de los tejidos, lo que conlleva una disminución de la fatiga muscular y una disminución de la frecuencia respiratoria ante una situación de estrés</i>
Estimula el S.N Parasimpático <i>produciendo un aumento de las endorfinas, causantes del estado de placer</i>
Favorece la relajación y la atención mental <i>muy importante en la ejecución instrumental</i>
Disminuye el número de lesiones y patologías específicas del sistema musculoesquelético de los músicos

¿QUE POTENCIA Y QUE BENEFICIA LA DANZA?

La danza potencia aspectos físico-psíquicos:

EN EL PLANO FÍSICO	EN EL PLANO PSÍQUICO
Corporalidad <i>independencia de los movimientos y disponibilidad del cuerpo respecto a la acción</i>	Conciencia y conocimiento
Espacialidad <i>tanto en el espacio corporal como en el total</i>	Organización y relación con el entorno
Lateralidad <i>al trabajar los dos hemisferios con la misma intensidad</i>	Control

Equilibrio <i>al recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrador</i>	Equilibrio
Coordinación <i>regulando de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción</i>	Seguridad
Desarrollo de las capacidades físico motrices <i>fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia</i>	Fuerza mental
Temporalidad <i>estructurando el movimiento en un orden temporal</i>	Orden

La danza aporta múltiples beneficios:

Organiza el movimiento en el ámbito espacio-tiempo con la música como medio canalizador.
Estimula los dos hemisferios por igual: el derecho y el izquierdo
Conciencia al instrumentista de la posición fisiológica
Mejora los conceptos de habilidad y destreza con la finalidad de mejorar el bagaje motor del alumno
Mejora la respiración en concordancia con el movimiento
Potencia la actividad de comunicarse con los otros
Manifiesta y exterioriza nuestras sensaciones y emociones

La ejecución de Yoga Danza encuentra dos acepciones del espacio: el espacio objetivo y el espacio total, que habrá que trabajar en su integridad, es decir, en su tridimensionalidad (la inclinación, la rotación, la traslación a través de los tres ejes que atraviesan el centro corporal: el transversal, el frontal anterior y el sagital que lo divide en derecha e izquierda), explorando el volumen disponible para el movimiento en el que el individuo se encuentra y sus límites, que no son otros que los límites físicos reales: trayectorias, curvas, giros, saltos, desplazamiento, correr, deslizar.

El Yoga Danza consta de ejercicios de calentamiento, ejercicios de estiramiento y de ejercicios de relajación.

Ejercicios de calentamiento:

El pre-calentamiento va acondicionando poco a poco nuestro cuerpo. El aumento progresivo de la temperatura corporal favorece la eficiencia mecánica de nuestros músculos, articulaciones y ligamentos, adecuando al sistema musculo-

esquelético a la rapidez del gesto musical –conjunto de movimientos que realiza un músico durante el ensayo ó interpretación de una obra musical-.

Este gesto se amplía a los gestos de relación con el entorno ó medio, al leer una partitura, al sincronizarse con sus compañeros, al seguir las pautas del director, etc.

¿Qué aspectos intervienen en el gesto musical?

- El sistema nervioso central -determina la fuerza y duración del tipo de palanca esquelética que vamos a mover-.
- El sistema musculotendinoso: encargado de la postura
- El sistema óseo-articular: participa en el mantenimiento de la postura, proporcionando estabilidad y movimiento a los segmentos corporales
- Sistema auditivo y visual: es la relación del individuo con su instrumento y con los demás

Ejercicios de estiramiento

La demanda muscular y articular necesarias en el estudio de un instrumento, requiere de un posterior trabajo ya que hemos comprometido a las articulaciones de nuestros dedos y a nuestros músculos a un exceso de sus funciones. Las fibras musculares debido a su capacidad contráctil, están constantemente sometidas a la contracción y a la distensión acortando por tanto la longitud del músculo. Será a través del estiramiento que el músculo recupere su elongación, separando el origen de la inserción conseguiremos que el músculo recupere su longitud.

Los ejercicios de estiramiento tanto de nuestras extremidades superiores como inferiores son necesarios realizarlos en las pausas que establecemos durante el estudio y cuando finalizamos la sesión de este.

Ejercicios de relajación

La relajación consciente nos ayuda a liberar tensiones, relajando todos los músculos del cuerpo y acelerando todos los procesos metabólicos ya que las respiraciones profundas y pausadas nos facilitan una adecuada oxigenación. La práctica de esta nos permite activar el sistema nervioso parasimpático e inhibe parcialmente el funcionamiento excesivo del sistema nervioso simpático.

Beneficios del yoga danza

- Permite la tonificación de los músculos y toma conciencia del cuerpo a través de la respiración
- Mejora la coordinación y la agilidad en la práctica musical
- Disminuye la tensión nerviosa y los síntomas de ansiedad aumentando con la práctica la producción de serotonina, influyendo positivamente en el estado de ánimo
- Mejora la respiración consciente, mejorando la capacidad vital de los pulmones
- Disminuye la frecuencia cardiaca por tanto hay una mejor oxigenación corporal
- Mejora la independencia en las extremidades
- Aumenta el equilibrio y el control corporal
- Aumenta la fuerza muscular

El Yoga Danza se emplea para la corrección de las afecciones más comunes derivadas de los malos hábitos:

- Síndrome de sobrecarga muscular *producida por la práctica prolongada de movimientos repetitivos que sobre solicitan un grupo muscular determinado*
- Tendinitis *inflamación localizada en el tendón y su vaina sinovial*
- Patologías del hombro:
 1. *Síndrome subacromial: debido a una técnica incorrecta se le exige subir el hombro, acortando y presionando las arterias del cuello*
 2. *Hombro inestable: una fuerte tensión puede provocar la luxación de la capsula articular del hombro*
- Patologías del codo:
 1. *Epicondilitis y epitrocleitis se debe a una contracción repetida y exagerada de los músculos que se insertan en el epicóndilo o epitrocleo del húmero*
- Inestabilidad articular *es un problema que afecta particularmente al dedo pulgar de instrumentistas de viento y de guitarristas, que soportan gran parte del peso del instrumento a expensas de este dedo*
- Síndrome de atrapamiento nervioso *a consecuencia de movimientos repetidos, se pueden dar lugar a la inflamación de la zona en la que el nervios se vea atrapado*
- Asimetrías posturales *originadas por malas prácticas y tensiones a la hora de estudiar e interpretar*
- Dolor cervical, lumbar y braquial *originados por malas posturas y tensiones a la hora de estudiar o interpretar*

BIBLIOGRAFÍA:

- Orozco L. y Solé J. (1996). *Tecnopatías del Músico*. Barcelona: Editorial ARITZA Comunicación, S.L
- Sardá E. (2003). *En Forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Editorial Paidós S.A.
- Calais-Germain B. (1994). *Anatomía para el Movimiento*. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo, S.L.
- Ruiz G. (1999). *Amo hacer Música*. Madrid: Ediciones Mandala
- Guerber N. Leray Claudine. Maucouvert A. (1989). *DANSE*. Lerida: Ediciones Revue E.P.S