

ESTIRÁNDOSE: EJERCICIOS PARA LOS BAILLARÍNS DE TANGO

Autor: Bob Anderson

Illustrator: Jean Anderson

Traducción: Beatriz Fernández

Editor: Victor Levant

En el 2002 yo contacte a Bob Anderson, quien es la mayor autoridad mundial en ejercicios de estiramiento, para que me asistiera con ejercicios de estiramiento. El bailarín de tango tiene una imagen equivocada de bailarines con una postura rígida y militar. En realidad los bailarines más talentosos son relajados y capaces de moverse con su voluntad hacia su centro. Bob Anderson puso estas tres series de ejercicios juntas en una forma muy cálida. Su libro Estirándose (Derechos de autor: 2000, distribuye en España, c2000 edition STRETCHING en español y vascuence para Sandra Bruna Agencia Literaria S.L., Gran de Garcia 3R1A, 08012 Barcelona ESPAÑA, tele (0034) 932174204) ha sido traducido en 29 idiomas y se han vendido 4 millones de copias. El puede ser contactado en su página de internet en <http://www.stretching.com>.

GENERAL INSTRUCTIONS

Cómo practicar los estiramientos

Los estiramientos son fáciles de aprender, pero hay una forma correcta y otra incorrecta de practicarlos. La correcta es realizar el estiramiento relajado, y mantenerlo con la atención centrada en los músculos que se están estirando. La forma incorrecta, desafortunadamente practicada por mucha gente, es moverse con brusquedad hacia arriba y hacia abajo, o estirar hasta provocar dolor. Estos metodos causan más daño que beneficio.

Si se realizan los estiramientos de manera correcta y con regularidad, los movimientos del cuerpo resultan cada vez más fáciles. Llevará tiempo relajar músculos rígidos o grupos de músculos tensos pero, cuando uno empieza a sentirse bien, se olvida del esfuerzo que se ha hecho.

El estiramiento es fácil

Al empezar a realizar estiramientos, se mantendrá entre 10 y 30 segundos el *estiramiento fácil*, sin forzar el músculo. Una vez se sienta una tensión moderada, se aguantará el estiramiento adoptando una postura relajada. Si no se produce esta relajación, se corregirá la postura hasta encontrar un grado de tensión cómodo. En la posición, esta debería ser la sensación: “Siento el estiramiento pero no me duele”. El estiramiento fácil reduce la tensión y la rigidez y prepara los tejidos para el estiramiento progresivo.

El estiramiento progresivo

Despues del estiramiento fácil, se continuará lentamente hasta el estiramiento progresivo, sin forzar el músculo. A partir de la posición del estiramiento fácil, se extirará aproximadamente un

centímetro más hasta sentir de Nuevo una tensión moderada y se sostendrá una posición entre 10 y 15 segundos si no se siente dolor. De nuevo la tensión debería disminuir; en caso contrario es preciso relajar la postura. Si la tensión del estiramiento aumenta y el estiramiento se mantiene y/o causa dolor, significa que se está estirando en exceso. El estiramiento progresivo tonifica los músculos y aumenta su flexibilidad.

Respiración

La respiración ha de ser lenta, rítmica y controlada. Al doblar el cuerpo hacia delante para realizar un estiramiento, se debe expulsar aire al mismo tiempo, y después respirar lentamente mientras se mantiene el estiramiento. No debe contenerse la respiración durante el ejercicio. Si una posición de estiramiento inhibe el ritmo respiratorio normal, produce tensión; en ese caso, relajar la posición hasta respirar con normalidad.

Contar

Al principio se aconseja contar los segundos en silencio mientras se realiza cada estiramiento; eso hará que se mantenga la tensión adecuada durante el tiempo suficiente. Después de un poco de práctica, se sabrá cuánto tarda cada estiramiento por la sensación que provoca, sin que nos distraiga el tener que contar.

El reflejo de estiramiento

Los músculos están protegidos por un mecanismo llamado *reflejo de estiramiento*. Siempre que las fibras musculares se estiran demasiado, bien sea al realizar movimientos bruscos, saltos o estirar en exceso, un nervio reflejo responde enviando una señal a los músculos para que se contraigan. Este mecanismo evita que estos se dañen. Por lo tanto, estirar demasiado provoca el efecto contrario: contrae los músculos que precisamente se tartan de estirar. Una reacción muscular similar se produce cuando se toca algo caliente: antes de pensar en ello, el cuerpo se ha separado rápidamente de la fuente de calor.

Forzar demasiado un estiramiento, o hacer movimientos bruscos arriba y abajo, tensa los músculos y activa el reflejo de contracción. Además de dolor, causa un daño físico, pues produce un desgarramiento, solo observable con un microscopio, de las fibras musculares que, a su vez, forman un tejido cicatrizado en los músculos. De modo que estos pierden gradualmente su elasticidad. Los músculos se vuelven rígidos y causan dolor. Es difícil entusiasmarse con el estiramiento diario y el ejercicio cuando se siente dolor.

No hay beneficio con dolor

La mayoría de nosotros está condicionado por el lema de la etapa escolar “no hay beneficio sin dolor”. Hemos aprendido a asociar dolor con mejora física, y nos enseñaron que “cuanto más duela, más se avanza”. Esta afirmación es un disparate. El estiramiento, practicado

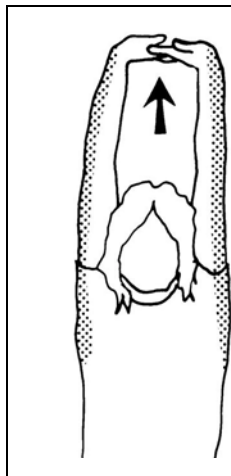
correctamente, nunca es doloroso. Hay que aprender a prestar atención al cuerpo, pues el dolor es una indicación de que algo *va mal*.

Tanto el estiramiento fácil como el progresivo, descritos en la página anterior, no hiperactivan el reflejo de estiramiento y, por lo tanto, no causan dolor.

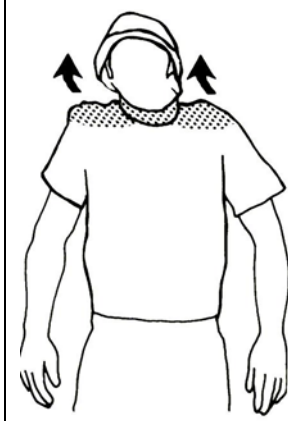
Hagan los ejercicios regularmente antes de bailar tango (de 3 a 4 veces a la semana), o hagan las solamente después de cada sesión de tango.

DERECHOS DE AUTOR: Todos los estiramientos e ilustraciones han sido extraídas de ESTIRANDOSE, ESCRITO POR Bob Anderson, ilustrado por Jean Anderson, derechos de autor del 2000. Reimprimidos con el permiso adecuado; todos los derechos son reservados. Para mas informacion contacte Estirandose Inc. A la direccion de correo electronico: office@stretching.com o a la pagina web: <http://www.stretching.com> (El numero de telefono totalmente gratis no opera desde Canada). Estas rutinas fueron diseñadas por Victor Levant para su baile de Tango y de Salsa; no para ser vendido o reinprimido en cualquier otra publicacion. Derechos de autor estrictamente enforzados.

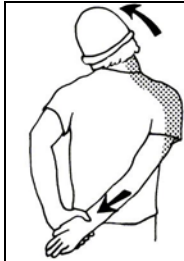
CUELLO, HOMBROS, BRAZOS Y ESPALDA: DE PIE



Estirar los brazos por encima de la cabeza y entrelazar los dedos con las palmas mirando hacia arriba. Extender los brazos ligeramente hacia arriba y hacia atrás. Debe sentirse el estiramiento en los brazos, los hombros y la parte superior de la espalda. Mantener durante 15 segundos sin contener la respiración. Este estiramiento es muy fácil de realizar en cualquier lugar y a cualquier hora, y es excelente para los hombres caídos. *Respirar profundamente.*



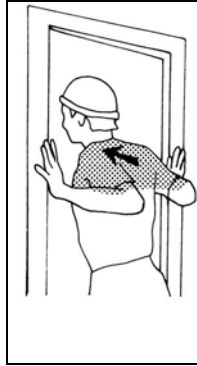
2.) Encogimiento de hombros: Primero alzar la parte superior de los hombros hacia las orejas hasta sentir una leve tensión en el cuello y los hombros. Mantener durante 5 segundos. A continuación relajar los hombros. Mantener durante 5 segundos. A continuación relajar los hombros. Pensar: “Hombros arriba, hombros abajo”.



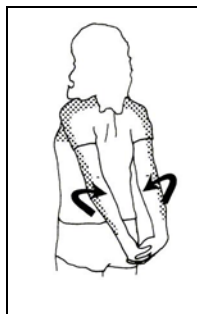
3.) Para estirar los lados del cuello, inclinar la cabeza hacia el hombro izquierdo y, al mismo tiempo, empujar, con la mano izquierda, el brazo derecho hacia abajo por detrás de la espalda. Mantener un estiramiento fácil de 10 a 15 segundos. Realizar con los dos lados del cuerpo.



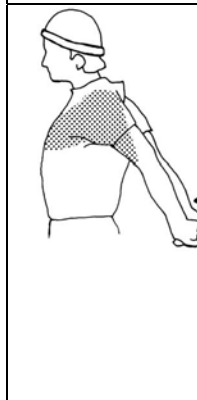
4.) Girar la cabeza y llevar el mentón hacia el hombro izquierdo para estirar la parte derecha del cuello. Mantener una tensión adecuada de estiramiento de 5 a 10 segundos. Estirar cada lado dos veces. Relajar los hombros y dejarlos caer. No contener la respiración.



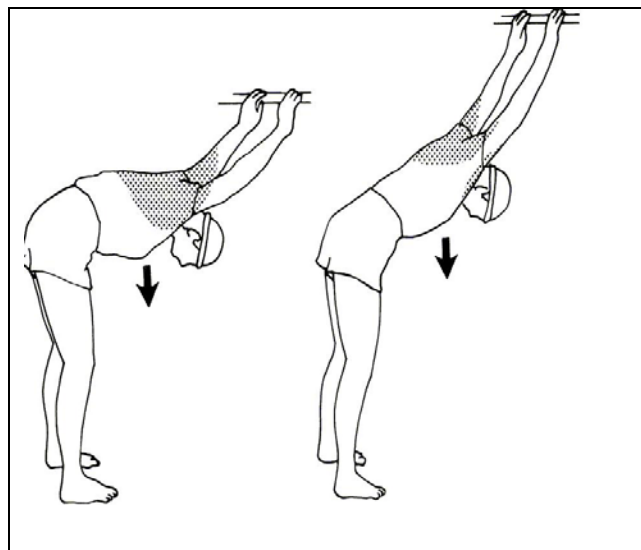
5.) Situarse frente a una puerta y colocar las manos a la altura de los hombros a ambos lados del marco. Mover la parte superior del cuerpo hacia delante hasta sentir un estiramiento cómodo en los brazos y en el pecho. Mantener el pecho y la cabeza elevados y las rodillas ligeramente flexionadas mientras se realiza este ejercicio. Sostener durante 15 segundos.



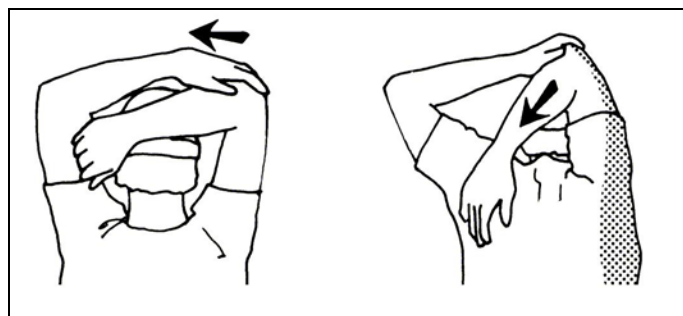
6a.) Los siguientes estiramientos se practican con los dedos entrelazados detrás de la espalda. Para realizar el primer estiramiento, girar los hombros lentamente hacia dentro y extender los brazos. Este ejercicio estira los hombros, los brazos y el pecho. Mantener de 5 a 10 segundos.



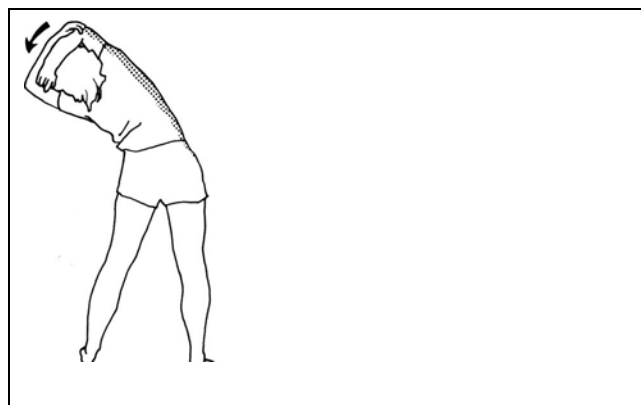
6b) Si el ejercicio anterior resulta fácil, elevar los brazos por detrás de la espalda hasta sentir un estiramiento en los brazos, en los hombros o en el pecho. Mantener un estiramiento fácil de 5 a 10 segundos. Éste es un buen ejercicio en caso de que se tenga tendencia a dejar caer los hombros hacia delante. Mantener el pecho sacado y la barbilla hacia adentro. Este estiramiento se puede realizar a cualquier hora.




7.) Para la parte superior del cuerpo y la espalda se realiza con las dos manos separadas formando una línea recta con cada hombro, es una valla o una repisa, y dejar caer la parte superior del cuerpo mientras se flexionan ligeramente las rodillas (unos tres centímetros). La scaderas deben estar alineadas con los pies, y hay que respirar con “normalidad”. A continuación doblar las rodillas un poco más y sentir el cambio de estiramiento. Colocar las manos a diferentes. Encontrar una tensión que se pueda mantener al menos 20 segundos.
Doblar las rodillas tras terminar el ejercicio.

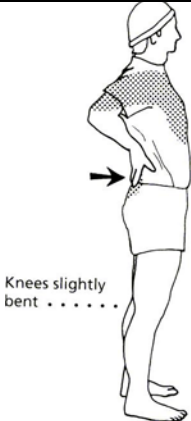


8.) Alzar los brazos por encima de la cabeza y sostener el codo de un brazo con la mano contraria. Empujar suave y lentamente el codo detrás de la cabeza hasta notar el estiramiento. Mantener durante 15 segundos, sin contener la respiración. Estira los dos lados del cuerpo.
Mantener las rodillas flexionadas.




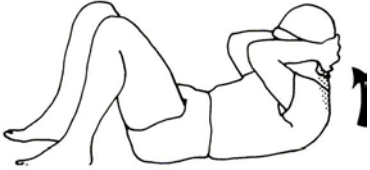

9.) Colocarse de pie con las piernas ligeramente flexionadas (unos tres centímetros), empujar un poco el hombro detrás de la cabeza y girar la cadera hacia un lado. Mantener un estiramiento fácil durante 10 segundos. Realizar con las dos partes del cuerpo. *Mantener las rodillas flexionadas para conseguir un mayor equilibrio.* No contener la respiración.

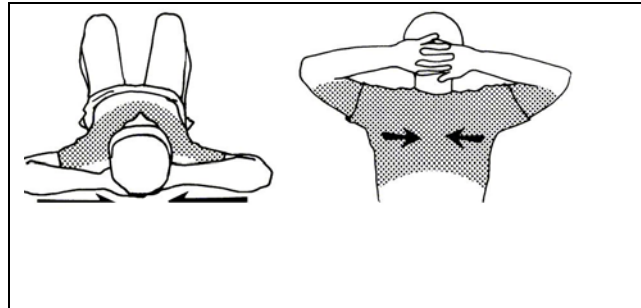
	<p>10.) Empezar con las manos apoyadas en las caderas, los pies dirigidos hacia delante y las rodillas ligeramente flexionadas. Girar las caderas hacia la izquierda y mirar al mismo tiempo por encima del hombro izquierdo. Mantener un estiramiento fácil durante 10 segundos. Estirar cada lado dos veces, de forma relajada y espirando con normalidad. Este estiramiento es bueno para la parte inferior de la espalda, las caderas y la parte superior del cuerpo. Para la disociación en tango.</p>
---	---

 <p>Knees slightly bent</p>	<p>11) De pie, con las rodillas ligeramente dobladas, colocar las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda, justo por encima de las caderas, con los dedos mirando hacia abajo. Suavemente, empujar con las palmas de las manos hacia delante para crear una extensión en la región inferior de la espalda. Mantener durante 10 segundos. Repetir el ejercicio dos veces. Utilizar este estiramiento después de haber estado un largo rato sentado. No contener la respiración.</p>
---	---

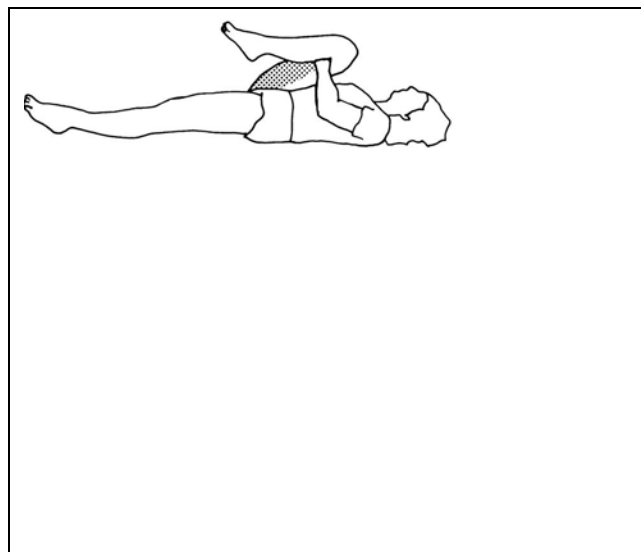
CUELLO, ESPALDA Y CADERAS: RECOSTADO

	<p>12.) Doblar las rodillas y juntar las plantas de los pies, adoptando una postura relajada. Esta cómoda posición estirará la ingle. Mantener durante 30 segundos. Dejar que sea el peso de las piernas el que produzca el estiramiento.</p>
---	---

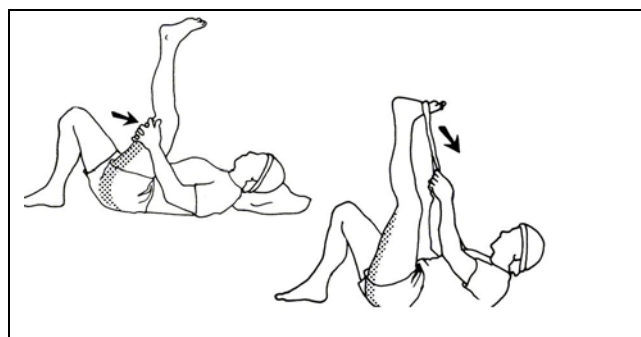
	<p>13.a) Partiendo de la posición inicial, con la espalda apoyada en el suelo, se puede estirar la parte superior de la columna y el cuello. Entrelazar los dedos detrás de la cabeza a la altura de las orejas</p>
	<p>13b.) Lentamente, levantar la cabeza hasta sentir un leve estiramiento en la base del cuello. Mantener de 3 a 5 segundos, despues volver despacio a la posición original. Repetir el ejercicio 3 o 4 veces para relajar de forma gradual la parte superior de la columna y el cuello. Mantener el mentón relajado (la boca ligeramente abierta), y no dejar de respirar con regularidad.</p>



14.) Entrelazar los dedos detrás de la cabeza e intentar juntar los omóplatos para tensionar la parte superior de la espalda. (Al realizar este ejercicio el pecho debe moverse hacia arriba.) Mantener de 4 a 5 segundos, después relajarse y mover la cabeza hacia delante. Este estiramiento también liverarala tensión del cuello.




15.) Llevar la pierna derecha hacia el pecho con las manos detrás de la rodilla. Para realizar este estiramiento, descansar la cabeza en el suelo o en una colchoneta si fuera posible para evitar cualquier tensión o incomodidad. Mantener un estiramiento fácil de 10 a 30 segundos. Repetir con la pierna izquierda y asegurarse de mantener la parte inferior de la espalda completamente apoyada en el suelo. No hay que preocuparse porque no se sienta un estiramiento real. Si la posición es cómoda, realizar el ejercicio. Es muy bueno para las piernas, los pies y la espalda.



16.) Tumbarse de espaldas y levantar una pierna hasta que forme un ángulo de noventa grados con el cuerpo. Mantener la parte inferior de la espalda recta en contacto con el suelo. Sostener la posición de 15 a 20 segundos. Repetir el ejercicio con la otra pierna. Si fuera necesario, sujetar la pierna para obtener el estiramiento. Tambien se puede colocar una toalla o una cuerda elástica al

	<p>rededor de la planta del pie, y tirar de ella con suavidad hacia el cuerpo. Estirar solo hasta donde resulte cómodo. Colocar una almohada bajo la cabeza para mayor comodidad.</p>
--	---

	<p>17.) Tumbarse de espaldas. Doblar la rodilla derecha y colocar la espinilla derecha encima de la rodilla izquierda, llevar suavemente la pierna hacia el pecho, hasta sentir un estiramiento leve en las nalgas (piriforme). Mantener de 15 a 20 segundos. Estirar las dos piernas. Levantar la cabeza del suelo y mirar hacia delante mientras se realiza el estiramiento. Respirar lenta y profundamente.</p>
---	--


	<p>18.) <i>Contraer-Relajar_Estirar</i>. Otro modo de estirar las nalgas es utilizar la tecnica relajar-estirar. Empezar desde la posición anterior, mover la pierna derecha hacia abajo y, al mismo tiempo, presentar resistencia a este movimiento (contracción) de 4 a 5 segundos. Después relajar y estirar de 15 a 20 segundos como se indica anteriormente. Éste es un estiramiento muy beneficioso para las nalgas (piriforme).</p>
--	--



fig. 2

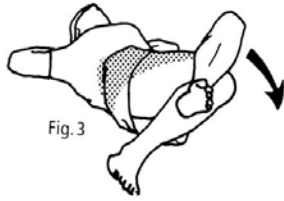
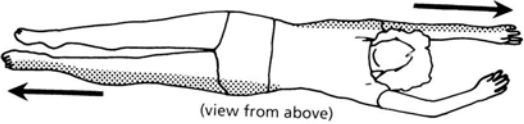


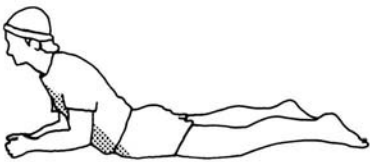
Fig. 3

19.) Juntar las rodillas y apoyar los pies en el suelo. Entrelazar los dedos detrás de la cabeza y apoyar los brazos en el suelo. Levantar la pierna izquierda por encima de la derecha (Fig. 2). Partiendo de esta posición, utilizar la pierna izquierda para empujar la derecha hacia el suelo, hasta sentir un estiramiento cómodo en la parte lateral de la cadera o en la parte inferior de la espalda (fig.3). Relajarse en esta posición. Mantener la parte superior de la espalda, la cabeza, los hombros y los codos pegados al suelo. Sostener el estiramiento de 10 a 20 segundos. *El objetivo no es tocar el suelo con la pierna derecha, sino estirar los músculos dentro de los límites de cada uno.* Repetir el estiramiento con la otra pierna, cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y empujar hacia la derecha. Expulsar aire antes de iniciar el estiramiento, después respirar pausadamente mientras se realiza el ejercicio.

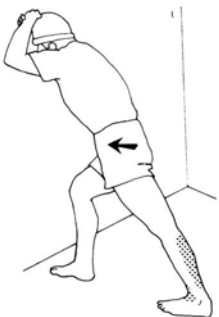


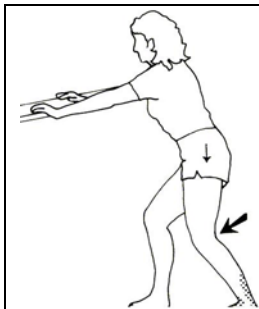
20.) Doblar la rodilla izquierda noventa grados y, con la mano derecha, llevarla por encima de la otra pierna como muestra la figura de arriba. Girar la cabeza hacia la mano izquierda (el brazo izquierdo ha de estar extendido hacia ese lado). A continuación, con la mano derecha en el muslo izquierdo, justo encima de la cadera, llevar la pierna doblada hacia el suelo hasta sentir un estiramiento moderado en la parte inferior de la espalda y en el costado de la cadera. Relajar los pies y los tobillos, y mantener la parte de los hombros en el suelo. Mantener un estiramiento fácil de 15 a 20 segundos de cada lado.

	<p>21.) A continuación, para estirar en diagonal, doblar la punta del pie <i>izquierdo</i> hacia abajo y, al mismo tiempo, extender el brazo <i>derecho</i> hacia atrás. Estirar mientras la postura siga siendo cómoda. Mantener durante 5 segundos, después relajarse. Estirar la pierna <i>derecha</i> y el brazo <i>izquierdo</i> de la misma manera. Permanecer así cada estiramiento durante al menos 5 segundos y después relajarse.</p>
---	---

	<p>22.) Tumbarse boca abajo con el tronco alzado y colocar los codos debajo de los hombros. Debería sentirse una tensión moderada desde la mitad de la espalda hasta la región lumbar. Mantener la parte frontal de las caderas en el suelo. Permanecer así de 5 a 10 segundos. Repetir 2 o 3 veces.</p>
---	--

PIERNAS Y CADERAS: DE PIE

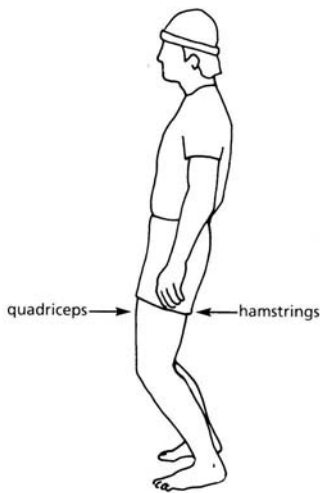
	<p>23 Para estirar las pantorrillas, apartarse un poco de una pared superficie de apoyo sólida y descansar sobre ella los antebrazos, con la cabeza apoyada en las manos. Doblar una pierna y colocar el pie en el suelo delante del cuerpo, y retasar la pierna contraria. Lentamente, mover las caderas hacia delante y mantener la parte inferior de la espalda derecha. Asegurarse de mantener el talón de la pierna estirada en el suelo, con las puntas mirando hacia delante o ligeramente hacia dentro. Mantener un estiramiento fácil de 10 a 15 segundos. No realizar movimientos bruscos. A continuación estirar la otra pierna.</p>
---	---



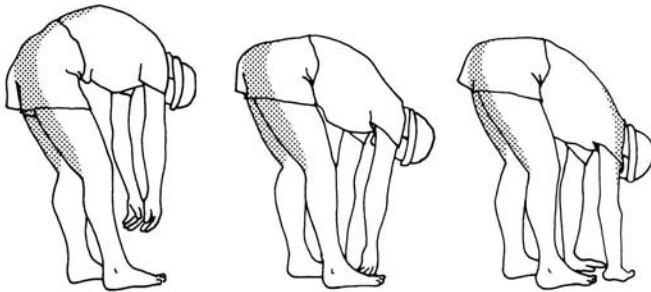
24.) Para producir un estiramiento del sóleo y de la zona del tendón de Aquiles, bajar las caderas y flexionar las rodillas ligeramente. Asegurarse de que la espalda esté derecha. Colocar la punta del pie retrasado dirigida hacia delante o ligeramente hacia dentro. Este estiramiento es muy bueno para mejorar la flexibilidad del tobillo. Mantener la posición 10 segundos. La zona del tendón de Aquiles solo necesita un *estiramiento muy suave*.



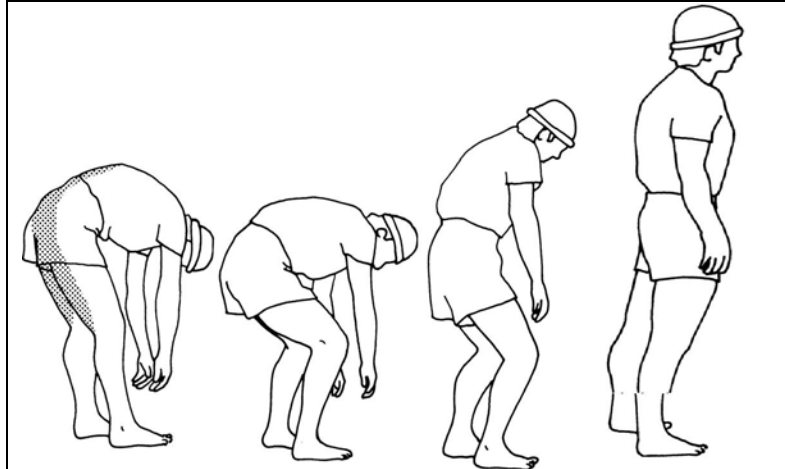
25.) Para estirar los cuádriceps y la rodilla, sujetar la punta del pie derecho con la mano izquierda y llevar suavemente el talón hacia las nalgas. La rodilla se flexiona de forma natural cuando se coge un pie con la mano del lado contrario. Éste es un buen ejercicio para la rehabilitación de la rodilla en el caso de aquellas personas que tengan problemas en las rodillas. Mantener de 10 a 20 segundos con cada pierna.



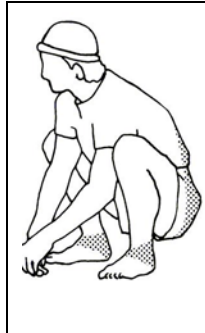
26.a) *Contraer-Relajar-Estirar*. De pie, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies planas, las puntas mirando hacia delante y los pies separados a la altura de los hombros. (fig.1) Mantener esta posición durante 30 segundos. El cuádriceps debe estar duro y tenso, en cambio, los músculos posteriores estarán blandos y relajados.



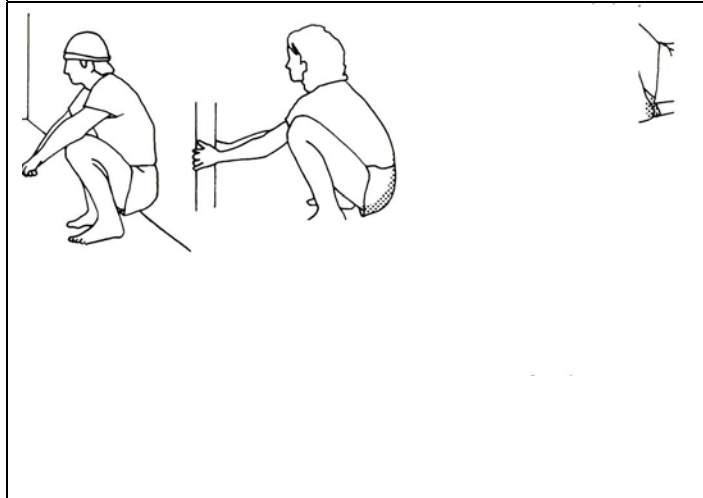
26.b) Después de la posición con las rodillas dobladas, ponerse de pie y doblar la espalda hacia abajo con las rodillas ligeramente flexionadas (tres centímetros). No realizar movimientos bruscos oscilatorios. Mantener de 10 a 15 segundos. Lentamente, doblarse hacia delante a la altura de las caderas. Mantener las rodillas un poco flexionadas (unos tres centímetros) durante el estiramiento, de esta forma no se tensará la parte inferior de la espalda. Relajar el cuello y los brazos. Continuar hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior de las piernas. Mantener este estiramiento fácil de 10 a 15 segundos, hasta alcanzar una posición relajada. Para relajarse, es útil concentrarse en la parte del cuerpo que se está estirando. No debe realizarse el estiramiento con las rodillas bloqueadas o rígidas. Estirar guiándose por la sensación que se perciba y no por el límite al que se pueda llegar.



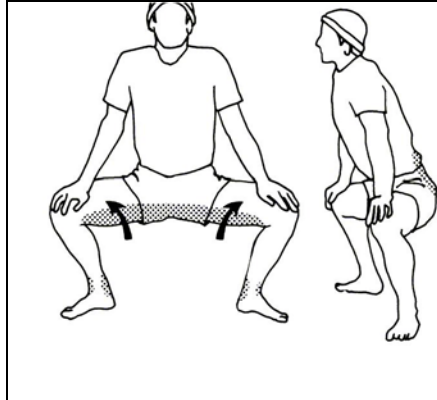
26c.) *Doblar las rodillas y volver lentamente a la posición derecha.*



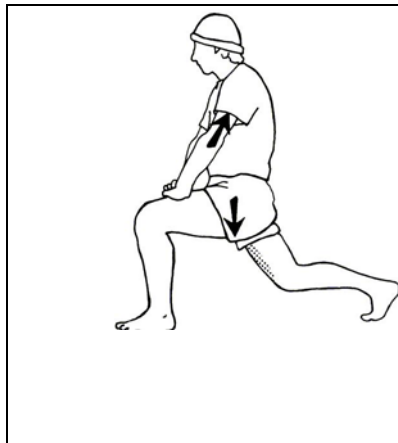
27.) Sentarse en cuclillas con los pies y las puntas separadas formando un ángulo de aproximadamente quince grados. Los talons deben estar separados entre doce y treinta y seis centímetros. Colocar las rodillas por fuera de los hombros, alineadas con los pies. Sostener un estiramiento cómodo de 20 segundos.



Al principio, tal vez resulte un problema mantener el equilibrio. Si resulta imposible sentarse en cuclillas siguiendo las indicaciones de la explicación anterior, hay otras formas de llegar a esta posición. Apoyar la espalda en la pared o se puede utilizar una valla o poste para mantener el equilibrio. *Hay que ser cuidadoso si se tienen problemas en la rodilla. En caso de que este estiramiento cause dolor, debe abandonarse.*



28.) **Variaciones:** Ponerse de pie, colocar las manos tocando la zona interior de los muslos justo por encima de las rodillas. Los pies deben estar separados a la altura de los hombros. Lentamente, bajar las caderas mientras se empujan los muslos hacia fuera hasta sentir un estiramiento moderado en la zona de la ingle. Mantener durante 15 segundos. Evitar que las caderas bajen más que las rodillas.



29.) Empezar con una pierna delante de la otra y con el tobillo de la pierna adelantada alineado con la rodilla. La rodilla contraria se apoya en el suelo. Colocar las manos una encima de la otra en el muslo, justo por encima de la rodilla. Para estirar la parte anterior de la cadera u el muslo, estirar los brazos manteniendo el tronco derecho, al mismo tiempo que se baja la parte anterior de la cadera. Mantener de 10 a 15 segundos. Repetir intercambiando la posición de las piernas.



30.) Levantar una pierna y colocar la parte posterior de la pantorrilla justo sobre la rodilla de la pierna contraria. Flexionar la rodilla de la pierna que se apoya en el suelo. Colocar una mano en la parte interior del tobillo y la otra en el muslo. A continuación doblar la rodilla un poco más y mover al mismo tiempo el pecho hacia delante por encima de la pierna doblada. Este ejercicio dará una idea del equilibrio del cuerpo. Mantener un estiramiento moderado durante 10 segundos. Realizar con los dos lados del cuerpo. Este ejercicio estirará la parte externa de la cadera. *No contener la respiración.* Repetir dos vez.

DERECHOS DE AUTOR: Todos los estiramientos e ilustraciones han sido extraídas de ESTIRANDOSE, ESCRITO POR Bob Anderson, ilustrado por Jean Anderson, derechos de autor del 2000. Reimprimidos con el permiso adecuado; todos los derechos son reservados. Para mas informacion contacte Estirandose Inc. A la direccion de correo electronico: office@stretching.com o a la pagina web: <http://www.stretching.com> (El numero de telefono totalmente gratis no opera desde Canada). Estas rutinas fueron diseñadas por Victor Levant para su baile de Tango y de Salsa; no para ser vendido o reimprimido en cualquier otra publicacion. Derechos de autor estrictamente enforzados.

Victor Levant es un bailarín de tango a Montreal, Canada. Doctor de Relaciones Internacionales y un Gestalt psicoterapeuta. El es el autor del cuento detective en el ambiente del tango: MASCARADA.

webmaster vlevant@hotmail.com