

POLE DANCE Y SALUD

Cuando el pole te salva la vida

Por Carlota Lozano

15 abril 2020



Por un **deporte integrativo, inclusivo, sanador y divertido**

Por un **Pole Dance sano emocional y físicamente**

La **columna vertebral** es el centro del cuerpo, nuestro **núcleo** y nuestro sustento. Nos mantiene erguidos y de ella parten el resto de extremidades corporales. Representa el **apoyo, la protección y la resistencia en la vida**. Por lo tanto, la columna vertebral nos sostiene y nos protege en todas las situaciones de la vida. Es el pilar físico e interior. Sin ella, nos derrumbaríamos.



La columna vertebral simboliza también nuestra **energía** más fundamental y más espiritual. Representa la **flexibilidad** y la resistencia frente a los diferentes sucesos de la vida.

Una persona con una columna sana padece **dolores** físicos puntuales debidos a la **somatización de emociones** o posturas incorrectas.

Una de las filosofías más antiguas, el **Yoga**, defiende que la edad de una persona se refleja en la salud y flexibilidad de su columna.

A 4 de cada 100 niños se les detecta **patologías** de la columna vertebral (escoliosis, lordosis, etc.) severas. Y padecer una malformación postural puede limitar mucho la vida de una persona.

La **radiografía** que tenemos abajo pertenece a mi alumna Elisa, una niña de 12 años con una **escoliosis grave**, que le ha obligado a llevar corsé desde los 5 años. Pobre mía!

Vivir encorsetado, figuradamente, es una circunstancia de la que cualquier adulto huye y físicamente, las mujeres conseguimos liberarnos hace más de un siglo. Por tanto, verse en la obligación de hacerlo por salud, no hace más que **minar emocionalmente** a una persona.

Los niños son grandes maestros y cuando hablas con Elisa, simplemente te enseña que la **aceptación** es un grado de sabiduría y que lo único que puede hacer es **buscar recursos** que la ayuden a evadirse y disfrutar de la vida, como si su cuerpo estuviera completamente sano.

Es entonces donde ella me incluye en su vida. Aparece en la mía, me saca de la zona de confort como docente y me invita a evolucionar como **profesional**. Me encuentro ante un **reto** y es el de ayudarla a través de una disciplina que a priori no pareciera ser la más indicada para ella.

El pole me ha dado tanto... Esa disciplina enjuiciada que el mundo occidental desconocía y que oriente descubrió hace cientos de años. Los hindúes con su **Mallakhamb** o los **chinos** con su **Mástil** ya sabían de los beneficios funcionales, físicos y emocionales. ¿Sabías que los chinos utilizaban los mástiles como torres de vigía? ¿O que en India es un deporte exclusivamente masculino? Hay tanto en las culturas ancestrales...

A día de **hoy** en la mayoría de escuelas se practica por **ocio** y así comencé yo, pero 8 años de práctica, 6 de docencia específica y más de 20 años de experiencia en docencia y práctica deportiva, me han ayudado a ir un poco más allá.

Descubrí hace tiempo, que los **beneficios** que nos ofrece, trascienden lo meramente superficial.

- **Físicamente** es uno de los deportes que más rápido y mejor definen el cuerpo, al menos en mi caso. Es un quemar grasas letal, activa el core fortaleciéndolo, define y **tonifica musculatura**, activa hombros y por tanto recuperamos la tracción animal (soportar nuestro cuerpo), así como la capacidad prensil de las manos y la flexibilidad propia de los neonatos. Es un trabajo de calistenia muy específico.
- **Mentalmente** nos ayuda a entrenar la **coordinación**, a desarrollar la **conciencia corporal**, la **concentración** y la capacidad de comprensión. Si no sabes qué tienes que hacer, mejor no entres a la barra. Comprender el ejercicio a pie plano (fuera de la barra) supone el 50% del éxito del mismo. La **capacidad de análisis** se ve reforzada gracias a la manera de trabajar éste disciplina.
- **Emocionalmente**, me atrevería a decir que es el aspecto más importante. Pues trabajamos la aceptación corporal, entrenar con tan poca ropa y aceptarse frente al espejo, es en muchos casos, más duro que las abdominales o sufrir moratones y quemaduras. En los tiempos que corren en los que la estética, es un factor determinante en la vida de las personas, aprender a trabajar la **aceptación corporal** desde edades críticas como la adolescencia es fundamental para la salud emocional de toda persona.

Desarrollar la **capacidad de lucha**, de sufrimiento y de superación ante el dolor y la decepción, son algunas de las muchas circunstancias que nos vapulean en cada entrenamiento.

Volviendo entonces a Elisa, jamás imaginaron ni ella ni sus papás que un **deporte tan ajeno a la medicina**, le iba a aportar tanto. Lo que comenzó como un sustitutivo de su amada natación, se convirtió en su flotador. Le **salvó** de una vida adherida a un corsé. En tan sólo un par de meses le redujeron las horas de suplicio. Su espalda comenzó a **muscularse** de tal manera que su doctor preguntó, enormemente intrigado, cual era al motivo de tal evolución. Los músculos crecieron a la vez que su **seguridad**. Superarse a sí misma y sobreponerse a una lesión tan grave ha sido todo un **ejemplo de superación** y trabajo duro, una master de madurez, a tan temprana edad.

Hace tan sólo unas semanas, me escribía su mamá para darme las **gracias** por mi trabajo, **nuestro trabajo**. A pesar del parón y haber tenido que volver a aumentar las horas de corsé, por no haber podido entrenar en casa durante el confinamiento, estaban felices por haber **encontrado un remedio**, por saber que existe un modo de ayudar a Elisa a la vez que disfruta.

Pero agradecida estoy yo, a ella y a todas las personas con **patologías físicas y emocionales** que han pasado por mis clases, para enseñarme tanto. He aprendido a entrenar de manera más consciente, he investigado y estudiado más profundamente la disciplina y el cuerpo humano para ayudar a más personas con problemas funcionales, he desarrollado una **metodología personalizada** que entrena a cada alumno por lo que es, por lo que vale y por lo que necesita, he valorado mi trabajo y esfuerzo gracias a feedbacks que como éste, avalan mi

rigor profesional y sobre todo he descubierto cómo trabajar para mostrar a cada alumno la **mejor versión de sí mismos**.

Como **profesora**, te digo compañer@ que nunca dejes de formarte y no construyas tu trabajo bajo los pilares del ego que alimentan las redes. Sé consecuente con la responsabilidad de saber que **la salud física y emocional de tus alumnos está en tus manos**. Fórmate, estudia, entrena y supérate cada día, porque entonces encontrarás la excelencia profesional.

Como **alumna**, te digo compañer@ que entrenes por **placer, con diversión y seguridad**. Bebe de diferentes fuentes, porque en la variedad está el gusto. Hay tanta gente valiosa enseñando en la sombra... Que tu búsqueda no se base en los followers, que el brillo de una estrella sirva para iluminarte, descubrirete y acompañarte y no para deslumbrarte.



“Aquel profesor que enseña con pasión es el que perdura durante años en el corazón de sus alumnos”

“Porque cuando se enseña con corazón, se llega al corazón”