

V Curso de Actualización Docente – San José 2016 COCUFI- CETP

ACROYOGA Y TELAS

Prof. Magdalena Barreiro-Prof. Patricia Álvarez

Algo de Historia.

Si bien nadie se atreve a precisar con exactitud los orígenes de esta práctica, algunos coinciden al decir que sus raíces se encuentran en un tipo de yoga que consiste en colgarse de unas cuerdas, las cuales permiten tomar ciertas posturas para hacer las meditaciones. También está la llamada cuerda de la India o Cuerda Indiana, muy usada por los acrobatas del circo, quienes han tomado del yoga, en buena parte, los amarres y las figuras más vistosas.

Se cree que la acrobacia en telas es una derivación de dicha cuerda. “La necesidad de conseguir nuevas formas expresivas impulsó la experimentación con distintos elementos y materiales; es así como se incorpora el uso de la tela para realizar las mismas acrobacias que en un principio se hacían con la soga en una sola línea”



Como colgar las telas y la seguridad.

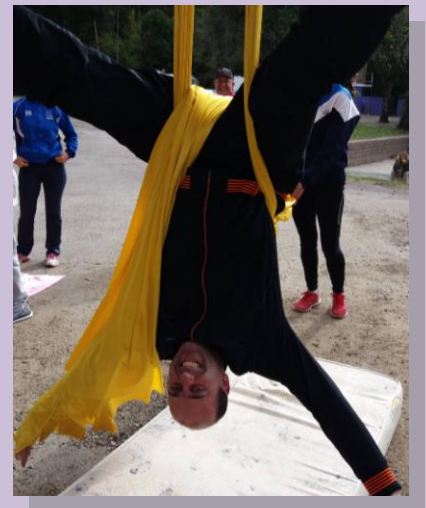
Desde una altura aproximada de siete metros más o menos y sobre un soporte, preferiblemente vigas de acero, serchas reforzadas de hierro, palos curados (estructuras suficientemente resistentes). Se cuelgan por la mitad, telas de más o menos 20 metros de largo y un metro y medio de ancho (nudo alondra).

La tela se llama acetato liso y se consigue en Buenos Aires porque es especial de teatro y espectáculos. (Meir&Group Lavallo 2679/93).



Edades

No hay límites de edad, pero si, todo va a depender de la historia deportiva de cada persona, el peso corporal, la genética, las ganas.



Importancia de la entrada en calor



Como en toda actividad, es necesaria una buena entrada en calor. Personalmente comienzo con ejercicios de estiramiento general y movilidad general y fortalecimiento dorsal y abdominal. Luego paso a ejercicios mas especificos para ir reconociendo la posición del cuerpo en el espacio. Aprovecho para ir

nombrando y sintiendo las distintas partes del cuerpo, como por ejemplo: - cadera en flexión o extensión

- cuál es el empeine, tobillo y talón
- cuáles son los muslos
- cuál es el abdomen.
- dónde se encuentran los músculos de los dedos de las manos.

Y como transferimos esos ejercicios a la tela: vela = vertical

escuadra = escuadra

araña o puente = aro

voltereta al frente = vuelta al frente

voltereta atrás = vuelta atrás.

Qué pasa cuando estoy boca abajo, donde es arriba, abajo, adelante, atrás, derecha e izquierda.

Subir

Subir o trepar la tela es uno de los ejercicios más difíciles de aprender. Tanto que algunos pueden demorar varias semanas y hasta meses. Es un tema de combinación de fuerza y **coordinación**. Y reconocer que lo más importante es el apoyo de los pies, las manos se cansan y podemos caer o quemarnos con la fricción.

Se puede subir enlazando una pierna, dejando la tela sobre el empeine y luego piso esa tela con el otro pie sobre ese empeine.

Podemos facilitar haciéndole un nudo a la tela.

Las otras formas de subir las veremos en forma práctica.



Nudo

El nudo se hace fácil de hacer. Lo único diferente a un nudo común, es que no se pasa totalmente la tela por el lazo, sino que queda hecha como una media luna. Para desarmarlo sin chocar con la tela que cuelga. (por lo tanto ojo con agarrarse de ella).

El nudo nos facilita aprender ejercicios y posiciones del cuerpo que luego utilizaremos sin nudo cuando el alumno esté más avanzado.

El taller lo dividimos en dos grupos. Un grupo trabaja las transferencias de la colchoneta a la tela más las subidas.

El otro grupo trabaja en el nudo ejercicios básicos como:

- Mochila
- Sentarse
- Pararse
- Pajarito
- Capullo
- Escuadra

Y a partir de la escuadra, ejercicios más complejos

- Medio mundo
- Chino cruzado

Luego enseñamos la llave de cadera para dejar el cuerpo en equilibrio y lograr balanceos y giros, experimentando las distintas sensaciones.

Para terminar, se realiza un estiramiento general y relax.

Es importante destacar, que la vestimenta juega un papel importante a la hora de proteger la piel de posibles quemaduras y enganches en la tela. Por lo tanto se recomienda ropa ajustada y que cubra las axilas y las corvas.

No capuchas, no tachas, no cadenitas ni carabanas largas, etc

