

NUEVAS TENDENCIAS GIMNÁSTICAS

Juan C. Fernández Truan



SUMARIO:

Uno de los mayores cambios que ha experimentado la sociedad, ha sido la consideración y valoración de las actividades físicas para una mayor calidad de vida lo que plantea la necesidad de un nuevo enfoque en la Educación Física, en el que el desarrollo integral no sea exclusivamente de la condición física, sino como resultado de un trabajo individualizado de integración de mente y cuerpo mediante la aplicación de técnicas corporales que mejoren su sensibilidad propioceptiva. El presente artículo trata de realizar una rápida revisión de las Terapias Corporales más empleadas, a fin de conocer sus posibilidades educativas para la inclusión en el nuevo currículo de la Educación Física.

SUMMARY:

One of the greatest changes which society has experimented has been the consideration and appreciation of physical activities for a better quality of life. This raises the question of a new focus on Physical Education, in which integral development does not depend exclusively on the physical condition, but as a result of individualized work involving the integration of mind and body through the application of corporal techniques which improve perceptive sensitivity. This article tries to carry out a quick review of the most used Corporal Therapies, with a view to finding out their educational possibilities for inclusion in the new Physical Education curriculum.

Desde los orígenes de la civilización, hemos podido comprobar como la práctica de ejercicios físicos ha estado reservada a determinadas clases sociales, o con finalidades muy concretas y diferenciadas. De su aplicación militar durante las primeras civilizaciones hasta los sistemas nacionalistas del siglo XIX, poco ha variado la formación primordial del empleo de las actividades físicas como elementos formativos, ni tampoco ha evolucionado en lo esencial, su función educativa desde el período helenístico hasta la actual educación física escolar; sin embargo, el uso de las actividades físicas gimnásticas con fines recreativos ha sido el que mayores cambios ha experimentado durante los dos últimos siglos, en cierta medida como consecuencia de las muchas variaciones sufridas por la sociedad en la consideración y valoración de los tiempos de ocio y recreación.

Uno de los indicadores más significativos de la calidad de vida de los ciudadanos, ha sido sin lugar a duda la práctica de actividades físico-deportivas, que al inicio del último siglo se ofertaban de manera generalizada y plural, intentando favorecer el acceso de todas las personas a la práctica deportiva mediante campañas como la de “Deporte para Todos”, pero que posteriormente han comenzado a adquirir unas señas de identidad particulares en función de las capacidades, interés y motivación del sector de población que las realizaba, otorgándoles con ello un carácter diferenciador de los diversos estilos de vida de sus practicantes.

Esta adaptación de las ofertas de actividades físicas a los gustos de cada individuo, abandonando la costumbre habitual hasta entonces de incorporarse a las ofertas impuestas por el contexto, como instalaciones, influencias familiares, culturales o sociales, etc., ha venido provocada en cierta manera, por la invasión del consumismo en el mercado del ocio que a diario nos venden a través de los medios de comunicación de masas y que muy bien definen algunos pensadores actuales en textos como el siguiente: “...la cultura del consumidor contemporáneo connota individualismo, personalidad y conciencia del propio estilo. El propio cuerpo, la indumentaria, la forma de hablar, las actividades de ocio, las preferencias en comida, bebida, casa, coche, elección de vacaciones, etc., deben verse como signos de individualismo en el gusto y sentido del estilo de propietario/consumidor.” (Featherstone, M., 1991, citado en Bocock, R., “El consumo”, Talasa, Madrid, 1993, p 52).

Sin embargo, no puede considerarse como una única causa la responsable de los cambios acontecidos en la consideración social del ocio activo.

En primer lugar debemos tener presente que el número de horas de tiempo libre en las sociedades occidentales ha experimentado un aumento bastante significativo, sin que haya existido una formación paralela de esos ciudadanos sobre las formas de emplear dicho tiempo, lo que ha provocado que en la mayoría de las sociedades urbanas se haya convertido en un ocio pasivo de espectadores frente a un ocio activo de practicantes. No obstante, en los inicios del nuevo siglo se ha comenzado a sentir un cambio cultural generalizado de retorno al ecologismo, que está provocando una gran demanda de actividades novedosas de riesgo y aventura en el medio natural, con mayor valoración de las vivencias desarrolladas en espacios salvajes naturales, que de emociones experimentadas en espacios domesticados artificiales, como pueden ser las instalaciones deportivas.

No siempre es posible escapar de nuestra sociedad urbana el tiempo suficiente como para poder realizar una continuada actividad física que nos permita obtener los pretendidos objetivos estéticos, sociales y de salud, por lo que necesitamos poder lograr esas emociones y sensaciones en unas infraestructuras convencionales próximas durante todas las épocas del año, como en salas, gimnasios, etc.

Esa preocupación por la salud y la estética comenzará a convertirse en objetivo prioritario de este tipo de centros frente al rendimiento físico y la preocupación por la ocupación pasiva del tiempo libre.

Este cambio motivacional respecto a la práctica de actividades físicas en los gimnasios, ha tenido un factor predominante para su desarrollo en el acceso masivo de las mujeres a la práctica de actividades físicas de ocio activo, no por un aumento de su tiempo libre, sino por una modificación de su rol social, al incorporarse al ámbito laboral y buscar en los gimnasios mecanismos de evasión y compensación física, cultural y social, lo que provocará una difusión de los programas de ejercicio físico preocupados por conseguir beneficios estéticos mediante actividades rítmicas de bajo impacto y poca implicación.

La decisión de realizar algún tipo de ejercicio físico resulta en muchos casos un proceso complicado y difícil, al que le achacamos con

demasiada frecuencia grandes dosis de sacrificio y voluntad para vencer la pereza inicial, la falta de tiempo disponible y la falta de motivación, por lo que las nuevas propuestas y tendencias de programas físicos, tratan en cierta medida de vencer esas reticencias iniciales haciéndolas tremendamente atractivas para ayudarnos a dar ese primer paso que nos anime a conocerlas y “engancharnos” a su práctica, dando ese primer paso que nos arranque de la rutinaria vida sedentaria.

Basándonos en estas consideraciones previas, pretendo realizar un rápido repaso de algunas de las ofertas de programas físico-deportivos que actualmente se comercializan en los gimnasios, o entidades similares, para un sector de población que acaba de abandonar la juventud y no se resigna a incorporarse a la oferta de actividades para adultos y menos aún a las propias de la “tercera edad”. Un sector de población mayoritariamente femenino, que se caracteriza por disponer de poder adquisitivo para ocupar su tiempo de ocio en actividades comerciales de recreación, preocupado por su salud y bienestar personal, con inquietudes medioambientales y con marcados deseos de atención individualizada pero protegida por el anonimato del grupo, lo que además le facilita sus relaciones sociales, aunque salvaguardando sus intereses y motivaciones personales.

En este sentido encontramos que la oferta de actividades físicas que actualmente presentan los distintos gimnasios, o centros que trabajan en esta línea, la podemos encuadrar en dos grandes bloques:

1. Los programas de Fitness (Aptitud): Es el acondicionamiento físico mediante la mejora fisiológica y funcional del cuerpo con vistas a mejorar su aptitud física. “Es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica y evitando lesiones.” (Clarke, 1967)
2. Los programas de Wellness (Salud): Se considera como un compendio de salud, “en el que deben estar a la misma altura e importancia el cuidado físico, la relación social, la espiritualidad, la mejora cognitiva y el cuidado del medio ambiente, planteándose la posibilidad de mantener un estado en el que el individuo

se encuentre a gusto sin necesidad de buscar una mejora continua.” (Colado, 2003)

Este último grupo de actividades, más preocupado por el logro de objetivos relacionados con la salud que por el del acondicionamiento físico, parece más demandado por el sector de población que anteriormente se ha intentado definir, especialmente por tratarse de actividades encuadradas en el ámbito de las denominadas “terapias corporales” que tanto interés comercial despiertan hoy en día y que en muchos casos pueden resultar casi desconocidas para los profesionales del sector, al adquirir términos que en muchos casos no tienen traducción exacta, con denominaciones localistas en función del técnico que las emplean y de muy reciente creación, por lo que en algunos casos no llegan a consolidarse antes de volver a cambiar su denominación. Este grupo de programas de actividades físicas es el que ahora se pretende definir de manera muy resumida, dejando para estudios posteriores sus características técnicas y evolución.

Las actividades físicas que podríamos encuadrar dentro de las denominadas técnicas corporales terapéuticas, o programas físicos de salud, se pueden estructurar de diferentes maneras, en base al aspecto que consideremos como elemento diferenciador para su clasificación:

- a) Según la intensidad de los esfuerzos:
 - De alto impacto
 - De medio impacto
 - De bajo impacto

- b) Según el nivel de implicación del técnico:
 - Participación activa solo del practicante
 - Participación activa del practicante y del instructor

- c) Según su origen:
 - Medicinas tradicionales orientales (China, Tibetana, Ayurvédica-India, Japonesa, etc.)
 - Medicinas tradicionales indoamericanas (Mapuche, Aymara,

Quechua, Azteca, Maya, Lakota, Hopi, etc.)

- Artes Marciales tradicionales.
- Técnicas Terapéuticas Occidentales (Mézières, Alexander, Pilates, Feldenkrais, etc.)
- Técnicas del psicoanálisis y la meditación.
- Técnicas alternativas.

d) Según sus técnicas:

- Técnicas energéticas y sensoriales: Agrupan las técnicas relacionadas con el tratamiento de la energía vital y sus modulaciones en el organismo humano, como son: Sonoterapia (o Musicoterapia), Reiki, Meditación, Cromoterapia, Healing, Aromaterapia, Bioenergética, Terapia floral de Bach, Gemoterapia, etc.
- Técnicas corporales: Son las técnicas relacionadas con los beneficios a través de la manipulación del cuerpo en movimiento o de su buena actitud postural; pudiendo desarrollarse estas técnicas en dos medios diferentes: el acuático y el terrestre. En este grupo se encuentran técnicas como la Acupuntura, el Shiatzu, el Do-in, la Digitopuntura, la Reflexología y los diferentes métodos fisioterapéuticos occidentales.

A continuación intentaré definir muy brevemente algunos de estos programas, especialmente el grupo de las técnicas corporales, por ser los de mayor influencia sobre el nuevo enfoque de salud individualizada de la futura Educación Física.

FITNESS (Aptitud)		WELLNESS (Salud)	
Terrestres	Acuáticos	Terrestres	Acuáticos
<ul style="list-style-type: none"> · Aerobic - Step - Slide training - Power step moves - Latin Aerobic · Gap · Body Systems: <ul style="list-style-type: none"> - Bodypump - Body attack - Body combat - Spinning - Body balance - Bodystep · Tae-bo 	<ul style="list-style-type: none"> · Aguabuilding · Aquastretching · Correr en agua · Aquastep · Aquagag · Aquamacho · Aquafic · Gym Swin · Aquaerobic · Waterboxing · Dance-water · Hip-Hop acuático 	<ul style="list-style-type: none"> · Shiatsu · Yoga · Tai-Chi · Reiki · Healing · Do-In · Acupuntura · Digitopuntura · Mezieres · Antigimnasia · Eutonía · Reflexología · Quiropraxia · Rolfing · Osteopatía · Feldenkrais · Pilates · Reich · Bioenergética · Core therapy · Biosíntesis · Psicosíntesis · Gestalt · Fitball · Reeducción postural · M. Relajación: <ul style="list-style-type: none"> - Schultz - Jacobson - Caycedo - Ajuriaguerra 	<ul style="list-style-type: none"> · Hidrocineterapia · Thalasoterapia: <ul style="list-style-type: none"> - Lodos marinos - Algas - Limos - Arenas - Aire marino · Crenoterapia: <ul style="list-style-type: none"> - Jacuzzi - Piscinas de relax - Zona de contrastes - Piscina de agua fría - Sauna vapor marino - Sauna Sueca - Ducha Escocesa · Quinton · Watsu · Jahara · Aqua salud · Agua lúdica · Aquayoga · Eutonia-acuática · Andar en agua · CardioAquagym

I.SISTEMAS FITNESS

A) Programas Terrestres

- *Aerobic*: Básicamente podemos definir al aeróbic, según lo definió su creador Cooper en 1968, como: “ejercicios de baja o media intensidad cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardiovascular.” Con el tiempo, una de las características más importantes de este sistema ha sido la introducción de la música como elemento que marca el ritmo de ejecución de los movimientos, dando lugar a definiciones como...: “Es una actividad física practicada con un ritmo musical, a través de un esfuerzo de baja o media intensidad y larga duración.” (Ceas, Leefsman, Quillet y Ublione, 1984). Actualmente podemos clasificar el aeróbic en dos grandes grupos en función del tipo de ejercicios que se empleen, como son:

- *Ejercicios de Bajo Impacto*.- Son ejercicios de baja intensidad que se realizan con apoyo en el suelo (marchas, cambios de peso, elevación de piernas, etc.)
- b) *Ejercicios de Alto Impacto*.- Son ejercicios de intensidad alta en los que se da una fase aérea (saltos, carrera, etc.)

Independientemente de estos dos grandes grupos, también existen en el aeróbic actual diversas modalidades de participación, entre las que destacan como las más conocidas:

- *Step*: Es una modalidad de bajo impacto pero de alta intensidad, que se basa en movimientos con el apoyo de un escalón o plataforma regulable (step), a la que se sube y se baja al ritmo de la música, mediante pasos o saltos.
- *Slide Training*: Es una modalidad de bajo impacto basada en el deslizamiento y desplazamiento lateral de las piernas sobre una cinta o slide.
- *Power Step Moves*: Es una modalidad empleada en el entrenamiento. Se basa en un trabajo intenso y dinámico de cara a mejorar la fuerza muscular y la resistencia, con la ayuda de los

steps, con ejercicios de alto impacto.

- *Latín Aerobic*: Se realizan ejercicios de bajo impacto, lo que permite conferir un aire alegre y sensual a los movimientos. Se adaptan pasos básicos de los bailes latinoamericanos, como la rumba, el mambo, el merengue, la samba o el cha-cha-chá.

- *Gap*: Es un programa de ejercicios en grupo en el que mediante un soporte musical que marca la velocidad de los movimientos, se tonifica de forma localizada aquellas partes del cuerpo que son más propensas a la acumulación de grasas, como los glúteos, el abdomen y las piernas. Los ejercicios se pueden realizar sin elementos o con gomas de tensión, steps o autocargas, siendo en todo caso muy importante el control durante los ejercicios de la espalda para evitar lesiones.

- *Body Systems*: Su creador fue Les Mills, cuatro veces olímpico, Alcalde de la ciudad más grande de Nueva Zelanda durante 12 años y entrenador de atletas campeones mundiales; quien en 1968 creó la empresa "Les Mills International", especializada en programas para la salud y en la dirección de empresas de fitness. Desde 1987 su organización se ha especializado en el desarrollo de innovadores programas de rutinas de ejercicios, basados en la precoreografía y la formación continua de los instructores de más de cuatro mil gimnasios por todo el mundo, que se conocen como los "Body Training Systems" y entre los que destacan: BodyPump, BodyCombat, Body Step, Body Attack y BodyBalance.

- *Bodypump*: Consiste en una serie de ejercicios de resistencia muscular practicados con una barra de halteras, realizados de manera coordinada mediante una metodología de trabajo rítmica. Durante la sesión se realiza una serie de rutinas de levantamiento de pesas con cargas algo más livianas de lo normal. Además de trabajar la fuerza y la resistencia este sistema modela el cuerpo estéticamente trabajando grupos musculares concretos. Al tratarse de sobrecargas, es necesaria una ejecución correcta de todos los movimientos para evitar lesiones.
- *Body Attack*: Se trata de una clase de aeróbic con un nivel medio de coreografía y con ejercicios de alto impacto, destinada básicamente a mujeres.

camente a la mejora cardiovascular, con un gasto medio que se calcula en 600 calorías por hora.

- *Body Combat* (o Kick-Boxing): Consiste en una actividad que combina técnicas de diversas artes marciales y algunas tradicionales del Boxeo, como el trabajo de bolsa, el boxeo de sombra y los saltos con la comba, destinada básicamente al desarrollo de la resistencia aeróbica.
- *Spinning* (o Cycling, o Spindir, o RPM): Es un programa de entrenamiento tanto físico como mental, impartido en salas acondicionadas con bicicletas estáticas, especialmente diseñadas para esta actividad, a través de un recorrido imaginario que el monitor dibuja al mismo tiempo que marca el ritmo a seguir. El programa de spinning combina la diversión y motivación mediante un trabajo aeróbico, además de ser un programa de entrenamiento en grupo ideado para evitar las lesiones de quienes se ejercitan. Es una forma rápida y sencilla para tonificar los músculos de piernas y glúteos, además de para la recuperación muscular, la concentración. Los participantes de esta actividad en sesiones de 45 minutos, con 27 minutos de trabajo aeróbico, queman un promedio de 500 calorías y hasta un máximo de 800 calorías.
- *Body Balance*: Basado en técnicas de Yoga y de Tai-chi, sirve para el descubrimiento del cuerpo y su equilibrio, proporcionando mejoras en la flexibilidad, la postura y la respiración.
- *Body Step*: Consiste en una sesión de aeróbic libre o mediante coreografías, en la que se utiliza un escalón o plataforma ajustable (step) del que se sube y baja constantemente al ritmo. Aunque se trabaja también la parte superior del cuerpo, básicamente está destinada al desarrollo del tren inferior (cuadriceps, isquiotibiales, gemelos y glúteos); mejora la resistencia aeróbica y reduce el tejido adiposo, desarrollando el sistema cardiovascular y muscular al mismo tiempo.

- *Tae-Bo*: También conocido como *Aerobox*, o *Carpio-Box*; es una disciplina creada en 1989 por Billy Blanks, siete veces campeón nacional de kárate, séptimo grado de Taekwondo y cinturón negro de otros cinco artes marciales, cuando abrió el "Billy Blanks World Training

Center” en Sherman Oaks (California), en donde para hacer más divertidas sus rutinas de ejercicios y atraer a las artes marciales a los sectores femeninos, realizaba una combinación de Taekwondo, Boxeo y el aeróbic, dando lugar al Tae-Bo (“Total Awareness Excellent Body Obedience” – Conocimiento total y excelente de la obediencia corporal). También emplea ejercicios de flexibilidad, respiración y algunos de relajación fundamentados en el Tai Chi, al estilo de un combate contra la sombra en el Boxeo y basándose principalmente en los giros. En las sesiones nunca hay enfrentamientos cuerpo a cuerpo y la música que acompaña los ejercicios debe ser acelerada y motivadora para que la sesión sea intensa. Una variante de este programa es la conocida como “*Fight-Do*”, muy similar al Tae-Bo, pero en el que además del Boxeo y el Taekwondo también se incluyen técnicas de otras artes marciales como el Kik-Boxing.

B) Programas Acuáticos

- *Aquabuilding*: Es un método desarrollado por Lebaz en 1988, que tiene como objetivo la musculación progresiva del cuerpo en el medio acuático mediante la resistencia que ofrece el agua para la ejecución de movimientos, que está en relación a la velocidad con la que pretenda realizarlos y a la posición de las articulaciones, con el beneficio de evitar lesiones al realizarlos en el agua; aunque en este método también se pueden emplear levantamientos de pesas.

- *Aquastretching*: “Es el desarrollo de un conjunto de técnicas que tienden a elongar la musculatura y a favorecer la movilidad articular dentro del agua, beneficiándose de las cualidades de masaje y presión que presenta el medio, utilizándolos como vehículo favorecedor del estiramiento.” (Cabello y Navacerrada, 1997) En este método se utilizan técnicas pasivas, activas y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva para el desarrollo de la flexibilidad en el agua.

- *Carrera en agua poco profunda*: “Es un programa parecido al de andar por el agua, pero que se lleva a cabo con pasos dando saltos. Los participantes que hacen carrera en el agua se levantan y salen parcial-

mente de la misma mientras avanzan por ella, a diferencia de los que caminan que dan las zancadas sin saltar.” (Sova, 1993) También pueden correr de diversas maneras (piernas extendidas, carrera lateral, apoyando talones o puntas, moviendo brazos hacia delante o laterales, dando puñetazos al aire o remando, etc.)

- *Aerobic acuático de potencia*: Es un programa que combina el acondicionamiento cardiorespiratorio del aeróbico, el entrenamiento de fuerza y la tonificación muscular en la parte aeróbica de entrenamiento. (Piget, 1991)

- *Aerobic con step*: Consiste en realizar la prueba aeróbica del escalón del Tests de Harvard en el agua, empleando para ello las escaleras de la piscina.

- *Aquafit*: Es un programa establecido mediante cuatro niveles de condición física, que se caracteriza por realizar el participante una revisión médica previa a su ejecución que determinará el nivel de esfuerzo al que debe iniciar la actividad. Para cada nivel se establecen una serie de rutinas o ejercicios concretos, a través de unas indicaciones técnicas expuestas en la instalación acuática; cuando los técnicos consideran que el participante puede pasar de nivel, le envían nuevamente al servicio médico para realizar otra prueba de esfuerzo que determinará su nuevo nivel. Para su desarrollo utiliza el entrenamiento interválico, alternando ejercicios de alta intensidad con otros de intensidad moderada, para realizar un entrenamiento aeróbico continuo que aproxima la frecuencia cardíaca al máximo durante un tiempo mayor que el que sería posible mediante el entrenamiento continuo sobre suelo firme.

- *Gym Swin*: Se trata de un método compuesto por aportaciones de varias disciplinas como el training autógeno, footing, judo, boxeo, gimnasia, danza, natación, stretching, yoga y otras, realizadas con un fondo musical elegido según el tipo de sesión a desarrollar. Se combinan las técnicas de natación con los ejercicios acuáticos aeróbicos y anaeróbicos. El verdadero secreto está en el orden, la variedad de los ejerci-

cios y en un instrumento imprescindible para la práctica de este método, el “Triángulo”.

- *Aqua-Cor*: Es un programa destinado al desarrollo de la condición física y la calidad de vida, en personas con antecedentes de cardiopatías y problemas coronarios, como complemento al tratamiento médico de rehabilitación coronaria.

- *Aquaerobic*: Los programas de Aquaerobic, Aquabic o Aquamusic, están formados por un conjunto de actividades aeróbicas realizadas en el agua poco profunda y acompañadas con música. Por su metodología, se acomoda a todo tipo de personas, independiente de su nivel de preparación, edad, sexo, e incluso aquellas que por prescripción médica tendrían restringido el trabajo físico en el medio terrestre. Consiste en realizar una gimnasia acuática incentivada con música y unos ejercicios adaptados a las diferentes necesidades de cada participante. Se podría decir que es el aeróbic trasladado al agua.

- *Hip-Hop Acuático*: Es un programa de actividad física acuática desarrollado en piscina poco profunda a través de una participación masiva a ritmo de rap y con un estilo danzado.

- *Waterboxing* (o Agua-Boxeo): Consiste en realizar imitaciones de los típicos ejercicios del Boxeo en el agua, tanto de sus técnicas como de su preparación, como el combate de sombra, los saltos con la comba, etc.

- *Otras variantes*: Acquagag (entrena piernas, abdomen y glúteos), Acquamacho (mejora de la fuerza mediante pesas en el agua), Biodanza, Agua-Yoga, etc.

II. SISTEMAS WELLNESS

A) Programas de Técnicas Orientales

a) Técnicas de movimientos y posturas

- *Yoga*: Sistema ancestral que se remonta a la medicina tradicional de la India, anterior a la medicina Ayurvédica, habiéndose encontrado referencias a su empleo en las excavaciones de Mohenjo-Daro en el actual Pakistán de hace más de 4000 años. En el año 3000 a.C. el yogui Pantanjali clasificó su práctica en ocho partes. Su significado se traduce del sánscrito como “yuj”, lo que significa “unión”, en referencia a la unión espiritual del individuo con su entorno universal. “Las vivencias mentales, físicas y sexuales están interconectadas; una acción en cualesquiera de estos aspectos tendrá consecuencias en los otros dos. Esto es conocido en Yoga como la interconexión entre Manas (energía mental), Prana (energía corporal) y Virya (energía sexual).” (Sarbatoare, 2003). Las técnicas más comunes para actuar sobre estos tres elementos son:

- i) Manas: Las meditaciones, empleando o no, la práctica de la Mantra, fórmula mágica recibida por un Guru y ligados a determinados beneficios, que debe ser muchas veces repetida.
- ii) Prana: Las posturas físicas (Asanas) y los ejercicios respiratorios (Pranayama). Las Asanas se refieren todas a los movimientos de la columna vertebral y son de cuatro tipos: extensión, compresión, torsión y neutral; existiendo reglas para establecer el orden y la sucesión de las posturas. Las técnicas de Pranayama producen efectos diferentes: Sahita (produce calor en el cuerpo mejorando la digestión), Shitali (enfriá el cuerpo), etc.
- iii) Sobre Virya: Los métodos de Maithuna Tantra.

Existen varios métodos diferentes de practicar el Yoga, siendo los más conocidos: Bhakti-Yoga (Yoga del amor y la devoción), Hatha-Yoga (de la vitalidad), Jñána-Yoga (de la sabiduría discriminativa), Karma-Yoga (de la acción autotranscendente), y Raja-Yoga (Yoga real).

- *Tai –Chi*: Sistema procedente de las tradicionales artes marciales chinas, cuyo origen se atribuye al monje taoista Chan San Feng de la montaña Wutang (Wu Dang) hace unos 800 años. En sus orígenes sirvió de ejercicios preparatorios para el combate entre las familias nobles. Consiste en un conjunto de movimientos encadenados (“forma”), realizados de manera lenta, uniforme, circular y continua sin interrupciones. Es el arte de la meditación en movimiento, o “Boxeo del supremo último”. Sus principios están relacionados con la armonía universal y los conceptos de circularidad original (Wu Ji) y de la complementariedad de los opuestos (Yin Yang). Por su gran difusión y popularidad, en los últimos años han surgido numerosas escuelas o estilos, tanto en oriente como en occidente (Chen, Yang, Sun, Wu, Woo y Hao). Se puede ejercitar con las manos vacías o con armas como el sable, la espada, el abanico, etc.

b) Técnicas de masajes o presiones

- *Acupuntura*: Aunque se trata de una terapia originada en los propios orígenes de China hace más de cinco mil años, cuando se pensaba que el cuerpo humano estaba habitado por seres bienhechores y malignos, y que eran estos últimos los que provocaban las enfermedades, por lo que para librarse de ellos se pensó en punzarlos con espinas y punzones de piedra, lo que representó el origen de la Acupuntura; sin embargo, las primeras referencias sobre su técnica no aparecen hasta el 2610 a.C. cuando Huang-Ti, el “Emperador Amarillo” de China, no escribe su “Tratado de las agujas”. Actualmente constituye uno de los pilares fundamentales de la medicina tradicional china y la base de muchas otras terapias corporales.

- *Do-In (o “Sin Shin Do”)*: Es un método japonés basado en una técnica ancestral china (“Dao Yin”), introducida en EE.UU. en 1968 por el médico japonés especialista en macrobiótica Dr. Michio Kushi. Se atribuye su origen al legendario emperador de China, Huang-Ti, quien hace cinco mil años escribió el libro “Nei Ching” considerado el fundamento de la medicina tradicional china. Tiene como objetivo mejorar la calidad de vida activando el poder curativo del propio organis-

mo, mediante estiramientos y automasajes. Según la medicina china y japonesa, para conseguir un buen funcionamiento de nuestro órganos, la energía (“ki”) debe fluir libremente por los 59 meridianos (canales que recorren el cuerpo) sin ser bloqueada. La técnica de Do-in pretende abrir estos meridianos mediante una serie de masajes a través de la región subcutánea, con los que restablezca el flujo energético alterado, recuperando la salud al reestablecer el equilibrio y la armonía del cuerpo. Las sesiones tienen tres fases: Primero se toma conciencia del cuerpo a través de movimientos lentos que ayudan a respirar profundamente y concentrarse. Después se estiran los 14 canales de energía con una serie de ejercicios basados en la postura pero sin ejercer ningún tipo de fuerza. En la tercera fase hay una influencia de Shiatsu, ya que nosotros mismos deberemos realizar automasajes a lo largo de los canales energéticos mediante suaves golpes o presiones. El Do-in puede aliviar jaquecas, dolores de espalda, trastornos digestivos, problemas circulatorios, cansancio crónico, estrés, ansiedad o insomnio.

- *Shiatsu* (o “*Shiatzu*”, o “*Tcheu-Tcheu*”): En occidente este método se ha popularizado con el nombre de “Digitopuntura” y se trata de un conjunto de técnicas para ejercer presión con las manos sobre determinados puntos o cavidades (“*tsubos*” en japonés y “*hsueh*” en chino), ubicados en los meridianos energéticos. Se trata de una terapia originaria de la medicina tradicional japonesa con más de cuatro mil años de antigüedad y su significado deriva de las palabras japonesas “*shi*” (dedo) y “*atzu*” (presión). Otras variantes de estas técnicas son: “*An Mo*” (chino), “*Anma*” (japonés), “*Tien Hsueh*” (o “*Mou Hsueh*”, o “*Chen Hsueh*”, “*Dian Xue*”, chinos), y “*Kyusho*” (japonés). Mediante la presión de los dedos en esos puntos concretos de la Acupuntura, se logra relajar los músculos, aliviar dolores y disminuir las tensiones. En contra de lo habitual en cualquier otro tipo de masaje en este método el paciente no necesita desvestirse.

- *Reflexoterapia*: Terapia originaria del antiguo Egipto, en donde se han encontrado pinturas del año 2330 a.C. con sus técnicas específicas en las paredes de la tumba de Ankmahor, en Skkarah, conocida como

“la tumba de los médicos”; aunque no ha sido conocida en Europa hasta el siglo XVI y modernamente ha servido en EE.UU. de base en la década de los años 20, al doctor William Fitzgerald para crear su Terapia Zonal, que posteriormente desarrollaría la enfermera Eunice Ingham en sus “zonas reflejas de los pies”. Se basa en la estimulación mediante presiones con las manos, de zonas específicas llamadas “zonas reflejas” (zonas reflejas: planta de los pies, palmas de las manos, oreja, mucosa nasal, iris del ojo, lengua, rostro, columna vertebral, pecho, espalda y abdomen), asociadas a órganos y funciones corporales por vía refleja-nerviosa para su curación. Se fundamenta en que al realizar el masaje en una zona de los pies, se produce una mayor irrigación sanguínea que aumenta el transporte de sustancias nutritivas, oxígeno, hormonas y anticuerpos que contribuyen a eliminar las toxinas de esa zona del organismo. (Hoyo, M., 2003)

- *Suyok*: Es una de las ramas de la medicina Onnury (Teoría de los 8 inicios y las 6 energías), basada en la acupuntura y elaborada por el científico surcoreano Park Jae Woo. Su significado en coreano deriva de las palabras “Su” (mano) y “Jok” (pie). Esta terapia se basa en que todas las partes del cuerpo están representadas en zonas concretas de nuestros pies y manos, por lo que masajeando la zona del pie o la mano en donde se sitúa el segmento o el sistema enfermo, este sanará o se aliviará su dolor.

- *Auriculoterapia*: Método terapéutico creado por el doctor Paul Nogier en 1951, basándose en técnicas de la medicina tradicional china, consistente en la estimulación de zonas reflejas de la oreja mediante el empleo de presiones, masajes, agujas de acupuntura, chinchetas especiales, microimanes, estimulación luminosa, etc. Los primeros escritos sobre esta técnica aplicada a distintas enfermedades y dolencias, no aparecen hasta las dinastías Chin y Tang (401-500 d.C. y 581-782 d.C.). Sus tratamientos están basados en la teoría de la relación Tzang-Fu (órgano y entraña asociada) y la de los meridianos y vasos colaterales. En esta terapia, a la oreja se le asocia la reproducción de la imagen de cada una de las partes de un embrión humano cabeza abajo (“feto auricular”), en las que al estimular manualmente,

con instrumentos como agujas o similar, o mediante electricidad, el punto concreto de la oreja asociado con la parte dolorida o la enfermedad, el paciente sanará de su mal. Esta terapia está especialmente indicada en pacientes que no pueden ser tratados mediante medicaciones por alergias o intolerancias, o su ausencia.

- *Quiromasaje*: Método terapéutico ancestral del que ya se tienen testimonios escritos en la corte de los primeros emperadores chinos, así como de su uso cotidiano en Grecia y Roma. Consiste en un conjunto de técnicas de fricción, presión, percusión y estiramientos, dirigidas a mitigar los dolores musculares, ya sean de tipo tensional, de bloqueo energético o de falta de tono.

- *Masaje Tradicional Thai* (o *Mad Phaen Borán*): Su origen se remonta a las comunidades monásticas del Budismo Theravada del siglo II a.C., aunque su creación se atribuye al médico de la época de Buda nacido en el norte de la India: Jivaka Kumar Bhaccha, también llamado Shivagakomarpaj. En el siglo XVII se encontraron 60 grabados con las bases de esta técnica, escritas en lengua Pali sobre hojas de palma. Es la base de la terapia tradicional tailandesa y reúne diferentes disciplinas como la meditación, la digitopuntura, el yoga y la quiropraxia básica. Las técnicas más empleadas en el masaje Thai son las elongaciones pasivas del paciente, haciendo presiones suaves y lentas con las extremidades del terapeuta, respetando la flexibilidad del paciente, con lo que previene las lesiones musculares y tendinosas, además de mejorar el rendimiento físico general, fortaleciendo el sistema inmunológico, tonificando el sistema nervioso, facilitando la relajación, estimulando las funciones del sistema parasimpático que aumentan el flujo energético y aliviando el estrés.

c) Otras técnicas alternativas

- *Healing*: Más que un método terapéutico, se trata de una antigua modalidad de sanación espiritual china, introducida en occidente en 1983 por la maestra en el método china, Kwan Yin.

- *Reiki*: Método creado en el Japón de antiguas técnicas chinas y tibetanas que significa “Energía de la vida universal” (“Rei”: energía del universo, y “ki”: energía vital), que fue recuperado en 1922 y difundido por Mikaomi Usui con el nombre de “Usui Shiki Ryoho” (Sistema Usui de curación natural), e introducido en occidente por Hawayo Takata y popularizado por la doctora en filosofía de Santa Mónica (California) Bárbara Weber Ray. Funciona a través de la sintonía de la fuente de energía universal con el terapeuta, que se convierte en un canal de transmisión de esta energía y que mediante la imposición de manos, el dibujo y la visualización de símbolos sanadores y el alineamiento de la intención, reestablece el equilibrio energético del paciente. Otras variantes de este método son el “Usui Tibetano”, el “Karuna Reiki” y el “Mahikari” (creado en Japón por el empresario Kotama Okada en 1959, que se diferencia del Reiki por el empleo de un talismán sagrado (omitama) además de la imposición de manos).

- *Feng-Shui*: Método nacido en China hace más de tres mil años, que analiza “la correcta ubicación e integración de un espacio dentro de un entorno para lograr que sus ocupantes gocen de salud, vitalidad, armonía y prosperidad”. Se basa en los ciclos naturales, la orientación magnética, los vientos dominantes, las características geográficas del entorno, la presencia en el lugar de vegetación, agua y fauna, etc. Existen tres escuelas: a) La de la direccionalidad (prioriza el cálculo astrológico y relacionada con la tradición China), b) La de las formas (asociada al espacio, los elementos y los colores, y procedente de EE.UU. en los años 60), y c) La intuitiva (adapta los principios a la mentalidad occidental y surge en la segunda mitad del siglo XX). (Matamoros, J., 2003)

B) Programas de Técnicas Occidentales

- *Eutonía*: Método creado por Gerda Alexander que busca el obtener un equilibrio tónico idóneo para mantener la postura y cualquier movimiento, mediante un estado de receptividad elevado por vía del tacto y las sensaciones internas, proponiendo una exploración de nuestras percepciones. El término procede de dos palabras griegas: “Eu” y “Tonos”, que significan respectivamente “armonía” y “tensión”.

- *Método Mezieres*: Método creado por Françoise Mézières en 1949 para la reeducación postural, basándose en la normalización del tono muscular en conjuntos musculares poliarticulares de igual dirección, a los que denomina “cadenas musculares”. Se trata de estiramientos de las cadenas musculares realizados de forma global y no segmentaria, por lo que es preciso una gran participación del paciente. Se hace hincapié en elongar la musculatura posterior, evitando la rotación interna de los músculos inferiores y el bloqueo diafragmático. Mediante su técnica nunca se estiran los músculos acortados como consecuencia de desequilibrios tónicos, sino que se induce al paciente a realizar contracciones musculares voluntarias localizadas en puntos distantes del desequilibrio encontrado, para que al realizar estas contracciones se provoque el efecto de relajación de las contracciones iniciales con desequilibrio tónico y como consecuencia se logre una corrección morfológica. Para ello se trabaja de forma analítica mediante el control de la respiración y las tensiones musculares, la aplicación de masajes con fines calmantes y ejercicios propioceptivos. No trata de enseñar al individuo a mantenerse derecho, sino a ayudarlo a que logre su balance postural correcto. No emplea ningún tipo de materiales, pero resulta conveniente el uso de espejos laterales. La obtención de resultados se logra mediante el empleo comparativo de fotografías al inicio y al final de su tratamiento.

- *Antigimnasia*: Creada por Thérèse Bertherat, discípula de Françoise Mézières a la que conoció en 1972, profesora de anatomía en la Escuela de Fisioterapia de París; en 1976 escribió un libro que tendría gran repercusión y en el que sentaba las bases de su antigimnasia: “El cuerpo tiene sus razones, autocuración y antigimnasia”. Las diferencias que estableció con el Método de Mézières se basan en que mientras éste atendía las patologías más pesadas que contaban con prescripción médica, la antigimnasia es un trabajo de prevención, que se puede dirigir a todo el mundo y se practica en grupo; durante la sesión, cada persona debe localizar sus nudos musculares y sus inhibiciones y debe encontrar sus orígenes en su propia historia personal. Para la antigimnasia, la inteligencia, la emoción y el cuerpo nunca se separan, formando un todo indisociable. La antigimnasia le permite

encontrar la movilidad y la vitalidad de los músculos que los acontecimientos de su vida le han conducido a retraer, a cortar, a atrofiar, mediante pequeños movimientos extremadamente precisos que corresponden a la fisiología exacta de sus músculos sin nunca forzar su amplitud. En la primera parte de cada sesión se realiza un test que le permite localizar con precisión lo que, de la cabeza a los pies, le encajona y le limita, pidiéndole que adopte posiciones que todo el mundo siempre trata de evitar y para lo que el cuerpo se retorcerá y se deformará intentando compensarlo mediante otros grupos musculares. En la segunda parte de la sesión, con mucha paciencia y calma, tratará de ir relajando y estirando cada uno de los nudos musculares que se habían formado como compensación de los movimientos requeridos.

- *Método Alexander*: Método creado en Londres en 1904, por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), actor australiano nacido en Tasmania que al empezar a tener problemas de voz, comenzó a diseñar un método para corregir las acciones “de más” que le producían la ronquera, llegando a tener gran fama entre sus compañeros de profesión. El método consiste en una reeducación psicofísica a través de un análisis de nuestra postura buscando cambiar nuestros modelos inconscientes de pensamientos, mediante la obtención de sensaciones corporales que nos muestren en cada momento las posiciones incorrectas adoptadas. Para ello emplea ejercicios que desarrollan una actitud relajada y natural en el cuerpo erguido, priorizando el área de control primario; es decir, la relación entre cabeza y columna. De esta forma intenta cambiar los hábitos de vida erróneos que conducen a ciertos estados de tensión muscular.

- *Método Feldenkrais*: Método creado por el futbolista judío de origen ruso Moshe Feldenkrais (1904-1984), que realizó estudios de ingeniería y física nuclear, residiendo en Israel, Francia, Gran Bretaña y Estados Unidos, para finalmente volver a Israel para impartir clases de biología en la Universidad de Tel Aviv. Como consecuencia de un accidente en la rodilla que le llegó a imposibilitar comenzó a investigar el movimiento muscular bajo un prisma físico y matemático con el objetivo de resolver su problema, dando lugar a un método que se basa en

la autoconciencia por el movimiento y la integración funcional, para lo cual propone seguir aprendiendo a través de la exploración del movimiento, igual que lo hicimos en nuestros primeros años de vida. Busca reprogramar el sistema nervioso haciendo que cada movimiento sea más eficaz y económico, mediante manipulaciones suaves o ejercicios simples, que persiguen ampliar nuestros límites habituales. Es un aprendizaje de la sensación y del sentido del movimiento a través de la exploración del movimiento. Su idea básica es reeducar los movimientos del cuerpo para eliminar las respuestas estereotipadas del cerebro que obstaculizan nuestro funcionamiento. Se trata de investigar el nuevo esquema neuro-muscular y potenciar nuestra capacidad de aprender. Parte del supuesto de que el cerebro crea en las primeras etapas del desarrollo evolutivo de las personas un patrón de movimientos que le permiten al cuerpo operar de una manera coherente con él. A este cuerpo interconectado entre imagen y movimientos propios de cada persona le llamo "todo integrado".

- *Método Pilates*: Este método fue creado en 1920 por el alemán afincado en New York, Joseph Pilates (1880-1967). Es un sistema de ejercicios enfocado a la flexibilidad y potenciación del cuerpo, mediante series de 34 movimientos básicos en el suelo y también en unos aparatos específicamente diseñados para trabajar concretamente esos movimientos básicos, a los que se les ha dado nombres muy divertidos como: la silla Wunda, el Cadillac, el Pedi-Pul, etc. Su objetivo básico es conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados, a través de un acondicionamiento físico adaptado a cada individuo, lo que mejora su postura y cura posibles lesiones. La respiración, concentración, alineación del eje del cuerpo, el control y la fluidez, son los conceptos clave del método, así como una maquinaria específica y original. Los centros de fuerza se localizan en el abdomen, zona lumbar y glúteos, mientras que el resto del cuerpo se mueve con libertad. En una sesión clásica de Pilates, media sesión se imparte mediante ejercicios sobre el suelo sin materiales y la otra media con ejercicios sobre los aparatos. Este método te permite trabajar tu cuerpo de una manera consciente, conociendo como funciona tu cuerpo, tus zonas fuertes y débiles, así como obte-

niendo beneficios estéticos, ya que trabaja todos los grupos musculares; además es ideal para corregir problemas posturales o lesiones. Los centros oficiales que imparten este método están asociados al “Polestar Pilates Education Inc.”, que tiene su central en New York.

- *Método Grimberg*: Método creado por Avi Grimberg, un israelita afincado en Suiza muy aficionado a las artes marciales y al yoga, que diseñó un método cuyo objetivo principal es “reducir el sufrimiento, ayudar a recuperar el bienestar y colaborar en el crecimiento personal enseñando a ganar atención sobre nuestro cuerpo, a distinguir los esfuerzos inútiles que hacemos, cuando los hacemos y como dejar de hacerlos”. Para ello elaboró un sistema mezclando diversas artes marciales y técnicas terapéuticas ya conocidas tanto orientales como occidentales. Comienzo con un diagnóstico de la persona a través de los pies y una vez que la persona elige lo que quiere trabajar, mediante técnicas de tacto, movimiento, respiración, concentración, relajación y mediante instrucciones que da el propio practicante, se aprende a crear el efecto deseado, con lo que además logramos que la persona participe activamente en la obtención de su equilibrio y bienestar.

- *Método Reich*: También llamada “Vegetoterapia” por su relación con el sistema vegetativo, o “Orgonterapia” por su relación con la energía. Fue creado por el psiquiatra austriaco Wilhelm Reich (1897-1957), discípulo de Sigmund Freud del que posteriormente se apartaría totalmente, cuyas teorías en el terreno de la relación mente-cuerpo han influido en muchos autores actuales al descubrir que las experiencias emocionales de las personas han cortado su fluidez, constituyendo bloqueos musculares (“corazas de carácter”). Trabajando con estos bloqueos musculares descubrió que la relajación de los músculos crónicamente rígidos producía con frecuencia sensaciones de frío y calor, picazón, prurito y despertar emocional y que estas sensaciones físicas peculiares se debían a los movimientos de la energía vegetativa o biológica liberada (que llamó energía “orgónica”). Su método consiste en disolver las corazas que aparecen en cada uno de los siete segmentos corporales, empezando con los ojos y terminando en la pelvis para disolver las corazas físicas y el componente psicológi-

co que la ocasionó, restituyendo de esa manera el libre flujo de energía para recobrar el bienestar original. Para ello utiliza básicamente tres elementos: la cooperación del paciente para atajar cualquier resistencia emocional que surja, la respiración profunda, y la manipulación de los músculos con el fin de aflojarlos.

- *Bioenergética*: Básicamente se trata de una técnica psicoterapéutica que combina el psicoanálisis con el acondicionamiento corporal. Fue creada por el psiquiatra neoyorquino Alexander Lowen (1910-), un discípulo del Dr. Wilhelm Reich, que en 1956 fundó el International Institute for Bioenergetic Analysis. La base de su método es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo, aunando la liberación física de los bloqueos mediante la respiración, los masajes, la expresión emocional y el enfoque psicoanalítico en su resolución. Para Lowen el pensar y el sentir son equivalentes. Su método consiste en que nuestras experiencias, más o menos traumáticas, son llevadas a ser vivenciadas y expresadas con sus verdadero sentimiento, por medio de un proceso psico-corporal, para que de este modo se puedan analizar y finalmente integrarlas en nosotros mismos de una manera coherente, verdadera y llena de sentido. Para ello se realizan una serie de ejercicios que tienen como propósito lograr que el paciente asiente los pies en la tierra para que experimente su propio cuerpo y realice un viaje terapéutico de descubrimiento de sí mismo mediante la recuperación de su conciencia de crecimiento y dar salida a sus sentimientos reprimidos haciendo que los pacientes lloren, griten y den golpes, aliviando con ello las tensiones musculares. Utiliza las técnicas de respiración de Reich y diferentes posturas en las que la tensión aumenta en las partes del cuerpo crónicamente tensas, hasta que la tensión se hace tan grande que el individuo se ve obligado a relajar su coraza. Algunos ejemplos de estas posturas serían inclinarse hasta tocar el suelo, doblar la espalda con los puños en la base de la espina dorsal, e inclinarse hacia atrás sobre algún taburete.

- *Terapia Gestalt*: Creada durante la década de los 50 por el psiquiatra Fritz Perls y la psicóloga Laura Perls, matrimonio alemán afincado en U.S.A.; aunque no se trata exactamente de una terapia cor-

poral, se apoya en la experiencia directa del aquí y ahora, en el darse cuenta de lo que sucede en cada instante, y se ayuda de las reacciones corporales para ello. Se encuadra en el movimiento de la psicología humanista. “Antepones la espontaneidad al control; la vivencia, a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir, a la racionalización; la comprensión global de los procesos, a la dicotomía de los aparentes opuestos... y requiere del terapeuta un uso de sí como instrumento (emocional, corporal, intelectual) que transmita una determinada actitud vital en vez de practicar únicamente una técnica útil contra la neurosis”. Hay tres premisas que fundamentan esta terapia: a) Darse cuenta.- “Solo cuando el individuo se da cuenta de lo que hace podrá cambiar su conducta.”; b) Homeostasis.- “El proceso mediante el cual el organismo interactúa con el ambiente para mantener el equilibrio.”; c) Contacto.- “Que es imprescindible para el crecimiento y el desarrollo del ser humano.” “La salud y la enfermedad vendrán determinadas, pues, por una alteración en cualquiera de estas tres expresiones del ser humano. Por lo que los objetivos de esta técnica terapéutica son: Pasar del apoyo externo al autoapoyo; aprender a darse cuenta de lo que hace y cómo lo hace (autoresponsabilidad); lograr la mayor integración posible, ya que esto facilita el crecimiento y desarrollo del individuo; y fomentar en el paciente una actitud activa y responsable que le permita aprender a observar sus conductas y a experimentar otras nuevas.” (Asociación Española de Terapia Gestalt, 2003)

- *Energía de C.O.R.E.*: Método creada por John Pierrakos basándose en las terapias de Reich y Lowen. Es un proceso de transformación simultánea de los cinco niveles de existencia: el espíritu, la voluntad, la mente-pensamiento, los sentimientos-emociones, y el cuerpo físico. Consiste en reunirse en grupos para trabajar intensamente el cuerpo para liberar energía que pueda fluir hasta el “core” (la fuente de la sabiduría, el placer y la creatividad), para con ello poder florecer la vida espiritual.

- *Biosíntesis*: Método que significa “integración de la vida”, creado en 1975 por el británico David Boadella, basándose en los estudios de psicología configuracional y embriología del inglés Francis Mott. Se

basa en la existencia de tres corrientes de vida en el organismo, asociadas con las capas embrionarias celulares del óvulo fecundado que fluyen por el cuerpo (ectodermo, endodermo y mesodermo) y a partir de las cuales se forman los sistemas orgánicos. Cuando estas corrientes se bloquean por exceso o falta de energía, generan parcial o totalmente síntomas o enfermedades que son siempre psicósomáticas. Las técnicas terapéuticas que se utilizan con estos pacientes son la respiración, la tonificación muscular y el tratamiento mediante comunicación oral cara a cara con el paciente.

- *Rolfing*: Método creado en la década de los 60 por la estadounidense Ida P. Rolf (1896-1979), doctora en bioquímica por la Universidad de Columbia, quien diseñó un método para solucionar la enfermedad de su hijo con una deformación congénita de la columna vertebral, que inicialmente denominó de "Reintegración estructural" y que se basó en el principio de que "el cuerpo funciona mejor si su estructura se encuentra alineada verticalmente con el campo gravitatorio de la tierra, lo que es posible conseguir por la plasticidad de sus componentes". Se fundamenta en que "la red de tejido conjuntivo que contiene y une el sistema muscular sano puede utilizarse para devolverle su forma ordenada, si por alguna tracción ha llegado a desorganizarse". Se basa en que el estrés físico y emocional puede desestabilizar la alineación vertical del cuerpo y hacer que los músculos y el tejido conectivo se vuelvan rígidos e inflexibles, derivando en más estrés y enfermedades; para evitarlo pretende realinear el cuerpo mediante el uso de una presión intensa y movimientos que logren estirar la fascia que recubre los músculos y que se encuentra reducida y rígida, haciendo que se vuelva suave y flexible para restaurar el equilibrio natural de músculos, tendones y huesos. Esta manipulación la realizan los técnicos mediante la presión de los nudillos, rodillas, codos, o dedos, sobre el tejido conectivo no sobre el músculo, con lo que se logra una mayor facilidad de movimientos, una mejor actitud postural y un bienestar emocional y físico, siendo muy recomendable a personas con necesidades de alto rendimiento físico, como deportistas, bailarines, actores, etc.

- *Psicosíntesis*: Método creado por Carl Gustav Jung basándose en

los estudios de Yoga-Sutras de Patanjali en el siglo segundo de nuestra era, que pretende encontrar el “sentido común colectivo” profundizando en el inconsciente mediante el “verbo”, que él define como “no solo el cuerpo (estado) sino el cuerpo en movimiento”, ya que según Jung, “no necesitas deshogararlo, encuentra el sentido colectivo y sabrás quien eres”.

- *Biodinámica Emotiva*: Método creado por el argentino Eliseo Rey, quien la define como: “La ciencia de la actividad vital”, o “El sistema de trabajo que desarrolla la energía vital para la producción de movimiento, o sea de vivencias emotivas, percibidas y asumidas por el individuo, como manifestación de su propia vitalidad.” El término emotiva se refiere a la acción del cuerpo o conmoción orgánica que se produce en respuesta a impresiones de los sentidos, ideas o imágenes, factibles de ser percibida por el sujeto que la produce. Su autor afirma que sus fuentes de inspiración han sido la disciplina de la Expresión corporal creada por Patricia Stokoe en la década de los años 50 y la filosofía gestáltica.

- *Biodanza*: Método creado en 1964 por el psicólogo chileno residente en Brasil, Rolando Toro, basándose en sus experiencias como profesor de “Desarrollo de la potencialidad creativa” y de “Psicología de la expresión artística” en la Universidad Católica de Chile y posteriormente en el Instituto de Antropología Médica de la Universidad de Chile. Su propio creador define la Diodanza como: “Un sistema de integración de potenciales humanos, de reeducación afectiva, basado en ejercicios con música, canto, movimiento y emoción en situación de grupo.” Según este método, “...al estimular vivencias que generan vitalidad, afecto, placer, creatividad y trascendencia, se alcanzan grados de integración cada vez mayores, puesto que al aumentar de manera gradual los aspectos saludables de la persona, disminuyen proporcionalmente los patológicos. Cinco campos vivenciales específicos abarca el trabajo de la biodanza:

- La vitalidad, que está determinada sobre todo por el movimiento y la emoción es de entusiasmo y alegría.
- La sexualidad, que se relaciona con el contacto físico y las emocio-

nes de placer y éxtasis.

- La creatividad, que tiene que ver con el juego y las emociones de entusiasmo y curiosidad.
- La afectividad,... cuyas emociones son la ternura y el amor.
- La trascendencia, hasta sentirse parte indisoluble de la unidad donde es posible vivir la armonía y el éxtasis.

Contrariamente a lo que mucha gente cree, la Biodanza no es una danza libre, ya que sus ejercicios están sistematizados y sus movimientos se orientan de acuerdo con los efectos que producen en el organismo y los cambios que quieren lograrse de modo progresivo.” (Rojas, P. Y Venegas, L., 2003)

- *Fitball (o Esferodinamia)*: Surgió en la década de los 70 del siglo XX en los centros de fisioterapia suizos. Consiste en realizar ejercicios tumbados boca arriba o boca abajo, sobre una gran pelota de goma que debe adaptarse a la estatura de cada persona, de manera que sentados sobre la esfera, el ángulo lateral que formen las piernas entre caderas, rodillas y tobillos sea de 90 grados; por lo que el tamaño medio de la pelota según la estatura estará, entre 45 cm de diámetro para una persona de menos de 1'50 m, 55 cm para la de 1'60 m, 65 cm para la de 1'70 m y 75 cm hasta 1'80 m. Estos ejercicios aportan fuerza y tono muscular, mejoran el equilibrio, la coordinación y de manera muy especial incrementan la movilidad articular.

- *Desbloqueo*: Es una técnica de masaje creada a finales de la década de los 80 por José Martínez como consecuencias de sus experiencias clínicas profesionales en el atletismo de gran fondo. “Se basa en la aplicación del masaje no solo con las manos, sino empleando también todas las partes del pie, teniendo un patrón de trabajo para cada cuadro y paciente, trabajando con la ecuación: peso, intensidad, presión, longitud de pase, alcanzando niveles impensables para la mano como herramienta. Al paciente se le trata en camillas eléctricas especiales para esta técnica con barandillas para poder apoyarse y estar más confortables. La terapéutica puede ir desde hacer test musculares de comprobación, de elongaciones y acortamientos, desbloques verte-

brales, reeducaciones ligamentarias, isométricos, pediputaciones, manipulaciones, etc. También hay amasamientos, fricciones y pases específicos procurando un rápido alivio de tensiones osteomusculares, en especial de columna, cara interna de los brazos, glúteos, abdomen y zona femoral”. El método consiste en tratar el problema agudo y hacer al paciente las observaciones oportunas que eliminen de su vida las tendencias patológicas que lo han podido provocar. (Vega, E., 2003)

- *Reeducación Visual*: Terapia creada por el oftalmólogo neoyorquino Willian Bates (1881-1931), que pretende recuperar la visión normal sin emplear gafas al corregir los desequilibrios de la musculatura ocular que provocan trastornos visuales naturales (vista cansada, miopía, astigmatismo, etc.), mediante la realización de ejercicios concretos que mejoren la coordinación de la mente con el ojo.

- *Quiropraxia*: Método creado en 1895 por David Daniel Pal (1845-1913), basado en la manipulación vertebral para corregir segmentos espinales mal alineados que provocan trastornos en la transmisión del impulso por comprensión de los nervios raquídeos, aliviando las dolencias como lumbago, ciática, parestesias, etc., que estos pinzamientos provocan.

- *Osteopatía*: Método creado por el doctor Andrew Taylor Still (1828-1912), basado en la capacidad del cuerpo de autocurarse de perturbaciones orgánicas por obstrucción del flujo circulatorio, mediante manipulaciones óseas y siempre que esté intacta su integridad fisiológica y física.

- *Kinesiología*: Método creado en 1964 por el quiropráctico George J. Goodheart de Detroit (EE.UU.) en colaboración con otros compañeros de profesión como Kendall y John Tie, quienes establecieron las bases de este método al establecer las interrelaciones de los procesos fisiológicos con la anatomía del cuerpo humano en movimiento. “Aplica el test muscular como herramienta para diagnosticar y tratar problemas estructurales. Su objetivo consiste en analizar la energía, aplicando un gran número de técnicas de curación suaves, pero suma-

mente eficaces, encaminadas a la mejora de la salud y de la vitalidad. Aplicando técnicas suaves de las reacciones musculares, permite identificar en que zona u órgano hay un bloqueo o desequilibrio que influye negativamente en el bienestar físico, emocional o energético. Estos desequilibrios siempre tienen su origen en aspectos emocionales que son almacenados como “traumas”, no digeridos a nivel mental y que traducen sus consecuencias en el cuerpo físico, enfermedades, molestias, dolores, etc.” (Ventura Vilaró, Y., 2003)

Además existen otros muchos métodos de terapias físicas que emplean técnicas basadas en el movimiento o la postura, que son empleados por los fisioterapeutas, como: el Método Kabat (de facilitación neuromuscular), la Técnica de Perfetti (para la reeducación sensitivomotora), el Refuerzo Neuromuscular, la Reprogramación sensoriomotora, el Método Bobath (rehabilitación en neurología), el Método de reeducación muscular mediante reflejos posturales, la Autoconciencia por el movimiento, las técnicas de musculación abdominal y espinal, los métodos pasivos de reeducación, la movilización pasiva de las articulaciones periféricas, la técnica de la medicina manual (Counterstrain), la tracciones vertebrales, el masaje reflejo, la Hidrokinesiterapia, la Electroterapia, la Retroacción biológica muscular, la Ergoterapia, etc.; todos ellos más próximos al ámbito biomédico que al educativo o recreativo.

C) Programas Acuáticos

- *Hidroterapia*: Consiste en el empleo del agua con fines terapéuticos y se empleó ya era conocido en la época clásica de Grecia y Roma, aunque su empleo terapéutico moderno se adjudica a Sebastian Kneipp (1821-1897). En las últimas décadas está empezando a tener bastante demanda, ya que además del relax que produce introducirse en una bañera de hidromasaje por ejemplo, también reafirma los tejidos y alivia los dolores de espalda y piernas; no obstante, estas no son las únicas posibilidades de utilización ya que sus modalidades son numerosas, aunque básicamente se divide en dos grandes grupos: La crenoterapia y la Thalasoterapia.

- *La Crenoterapia* (o Hidrología médica).- Utilización del agua en dife-

rentes formas de aplicación con efectos medicinales, como: Jacuzzi, piscina de relax, piscina de agua fría, zona de contrastes, sauna vapor marino, sauna sueca, ducha escocesa, etc.

- *La Thalasoterapia*.- Empleo de baños con fines terapéuticos con diversos componentes del agua de mar y sus factores climáticos, como los lodos marinos, las algas, limos, arenas, aire marino, etc. Su empleo ya era conocido por Hipócrates.

- *Hidrocinesiterapia*: Basada en los beneficios que reporta la inmersión y flotación relajada sobre el agua y mediante ejercicios asistidos que disminuyen la carga sobre las articulaciones y músculos. Se trata de ejercicios terapéuticos en el agua que han representado la base de los numerosos métodos actuales de acondicionamiento físico en el agua.

- *Método Quinton*: Método creado a los inicios del siglo XX, por el médico francés René Quinton y sus colaboradores (Jericó, Robert Simon, etc.), basándose en la administración a los enfermos de agua marina en sus “dispensarios marinos”, a los que incluso los Hospitales oficiales de París enviaban sus enfermos terminales para que fueran tratados y con notables éxitos. Se fundamenta en que la introducción de agua de mar en el organismo humano enfermo, desempeña una función de recordatorio a nuestras células de la información procedente del ADN originario disperso en el agua, devolviéndonos el equilibrio celular sano y recargando nuestros minerales y sustancias esenciales.

- *Andar en el agua*: “Es un programa que consiste en dar zancadas con agua hasta la cintura o hasta el pecho a un ritmo lo bastante rápido para crear la sobrecarga necesaria para obtener beneficios cardio-respiratorios. El tipo de zancada empleado debe variar para asegurarse de que se usan todos los grupos musculares importantes de la parte inferior del cuerpo. Los músculos de la parte superior también deben variarse dando brazadas hacia delante y hacia atrás, describiendo figuras.” (Colado, Moreno y Vidal, 2002)

- *Aquagym*: Consiste en una sesión de actividades físicas de mantenimiento realizadas en el medio acuático a un ritmo determinado marcado por la música, para el desarrollo de la condición física general,

empleando para ello material o sin él y con repeticiones entre 15 y 60 para cada grupo muscular.

- *Cardio-Aquagym*: Es un método puesto en práctica por Colado en 1996, que consiste en estar en inmersión hasta la altura del tórax o superior y mantener continuos desplazamientos, combinando la marcha y la carrera clásicas con otros tipos de actividades. También se realizan de manera simultánea, desplazamientos de piernas con movimientos de brazos, desarrollando la resistencia aeróbica por el trabajo de grandes grupos musculares.

- *Watsu*: Fue creado por el californiano Harold Dull en 1980, al utilizar las técnicas del Shiatsu en el medio acuático, puesto que trabajaba en las fuentes termales de Harbin, un importante centro de terapias corporales de California. El Shiatsu es un masaje japonés basado en la presión de los dedos aplicados a los meridianos del chi, que en el Watsu se aplica sosteniendo el terapeuta, que está sumergido hasta el pecho desplazándose constantemente, el cuerpo del paciente que flota en el agua a unos 36° C, brindándole un apoyo cómodo y seguro en la zona cervical, o mediante unos flotadores en los tobillos, mientras le aplica los estiramientos y manipulaciones propios del Shiatsu y utiliza el roce del agua para crear un efecto de masaje mediante la mecida del cuerpo y la elongación de la columna vertebral y las articulaciones.

- *Jahara*: Es una variante del Watsu creada por Mario Jahara, de origen brasileño, que centra sus efectos en el trabajo sobre la columna vertebral que produce beneficios tanto en el ámbito físico como a nivel neurológico. En Jahara el ritmo de trabajo es lento y constante, permitiendo alcanzar un grado de relajación muy profundo. Se suelen utilizar un flotador cilíndrico debajo de las rodillas para determinadas maniobras, lo que permite al terapeuta mayor libertad de movimientos para abarcar la totalidad del cuerpo.

El Watsu y el Jahara son técnicas que se pueden utilizar por separado o combinadas, según las necesidades del paciente y del momento.

D) Otras Terapias Alternativas

Además existen otros métodos terapéuticos más próximos a los tratamientos médicos que a manipulaciones corporales, que pueden detectar enfermedades o curarlas mediante el empleo de diferentes elementos como: la alimentación (Macrobiótica), remedios homeopáticos (Homeopatía), las piedras (Gemoterapia), el iris del ojo (Iridología y Rayid), la escritura (Grafoterapia), la radiación electromagnética del espectro luminoso del cuerpo (Fototerapia), las flores (Método de Bach), las plantas (Fitoterapia), los aromas (Aromaterapia), la electricidad (Electroterapia), los líquidos corporales (Bioelectrónica), los iones del aire (Aeroionización), etc.

- *Aromaterapia*: Método creado a principios del siglo XX por el químico francés Rene-Maurice Gettefosse, quien estudiaba las propiedades curativas de los aceites esenciales, aunque se tiene constancia de su empleo terapéutico en la cultura babilónica, China, e india, hace más de cuatro mil años. Consiste en el uso terapéutico de los aceites esenciales de las plantas por penetración a través de la piel mediante masajes, por vía digestiva, o por vía respiratoria por inhalación de aerosoles o difusores de aromas.

- *Gemoterapia*: Desde las culturas más antiguas se conoce la utilización de determinadas piedras con propiedades para influir en la energía de las personas devolviéndoles la salud. En este sentido, una de las piedras a la que se le atribuyen mayor cantidad de propiedades curativas es el cuarzo, que incluso llegaron a llevarlo los cruzados como amuletos protectores en las batallas. El cuarzo pertenece a uno de los tres grupos de la subclase de los tectosilicatos, de la clase de los silicatos (Si O_4), que son los componentes más importantes de las rocas, pudiendo presentarse en dos formas específicas: la fenocristalina (cristal de roca o cuarzo yalino, amatista, citrina, etc.) y la criptocristalina (calcedonia, cornalina, sarda, ágata, ónice, etc.); a cada una de estas variedades le atribuyen propiedades diferentes.

- *Cromoterapia*: Método basado en las vibraciones que cada color posee y que actúan en determinadas áreas del organismo regulando

determinadas anomalías físicas o mentales. “El objetivo de su tratamiento es combatir los males que alteran el buen funcionamiento físico, haciendo que la vibración de los colores se ponga en resonancia con la vibración de nuestro campo bioenergético, al cual conocemos por el nombre de aura... Los tratamientos de Cromoterapia van desde la simple corrección de un estado de ánimo (ayudar a la persona a calmarse o aumentar su energía), a la regulación de anomalías.” (Deon, D., 2003)

- *Terapia Floral de Bach*: Método estudiado en Gales por el médico bacteriólogo natural de Moseley (Inglaterra) Edward Bach en 1917, quien a partir de 1950 comenzó a aplicarlo a sus pacientes como sistema terapéutico no curativo, sino de alivio temporal. Se basa principalmente en utilizar los efectos beneficios que provocan los olores de determinadas flores silvestres sumergidas en agua y expuestas al sol.

- *Musicoterapia (o Sonoterapia)*: Método que utiliza sonidos con instrumentos, voces, o trozos de música concretos, que se encuentren en resonancia con los bloques energéticos que en el paciente producen la enfermedad, para resolver sus problemas.

- *Moraterapia*: Método creado en Alemania durante la década de los 70 por el médico Morell y el profesor en ingeniería Rasch, basado en la creación de un aparato de biorresonancia capaz de invertir y neutralizar el equilibrio patológico del organismo, mediante la información electromagnética suministrada por el propio paciente.

- *Terapia Megavitamínica*: También conocida como “Medicina Ortomolecular”, término utilizado por el Premio Nobel en Química, Linus Pauling, quien la describió como “la preservación de la salud y el tratamiento de las enfermedades mediante la variación de las concentraciones de las sustancias que están normalmente presentes en el cuerpo y son necesarias para la salud”.

- *Cilindros del Faraón*: Antigua terapia egipcia, que consiste en agarrar con ambas manos unos enigmáticos tubos llamados “Cilindros del

Faraón”, que son dos tubos especiales que reproducen exactamente los encontrados en una excavación arqueológica de las Pirámides de Egipto por el físico ruso Wladimir Kowtun. Están elaborados con una original aleación de metales, seleccionados por su poder transmisor de energía y su capacidad para desbloquear sobrecargas y tensiones, eliminando el cansancio y mitigando el estrés, así como reforzando las defensas naturales. La sesión comienza con un chequeo manual del cuerpo a través de la sensibilidad y las habilidades especiales del monitor. Sus manos captan las vibraciones energéticas del cuerpo y las zonas donde existe un desequilibrio. Una vez detectadas las causas que nos provocan las molestias derivadas de estos bloqueos de energía se pasa al tratamiento, de tal manera que el cuerpo del paciente se vaya acostumbrando poco a poco a recibir el efecto beneficioso de los cilindros durante más tiempo (entre 5 y 10 minutos hasta llegar a media hora como máximo)

- *Cámaras de Aislamiento Sensorial*: También conocidas como “R.E.S.T.” (Restrict Environmental Stimulation Therapy- Terapia de Restricción de Estímulos Ambientales). Las bases de su empleo terapéutico las estableció el médico John C. Lilly. Se basan en los cambios positivos que afectan al organismo al aliviar a sus sentidos de las excitaciones habituales.

- *Métodos de Relajación*: Existen numerosos métodos de relajación que deberían ser tratados de manera específica por su tratamiento terapéutico diferenciado; no obstante y a modo de rápida revisión los resumiremos en los más conocidos: Schultz, Jacobson, Sofrología de Caycedo, Ajuriaguerra, etc.

La trasnochada Educación Física impregnada de modelos militaristas y deportivos, comprueba en las últimas décadas como se va abriendo a un nuevo enfoque en el que el desarrollo del cuerpo no vendrá de la mano de una exclusiva condición física, sino como resultado de un trabajo individualizado de integración de mente y cuerpo mediante el repertorio de técnicas corporales que mejoren la salud para lograr una mayor calidad de vida en sus practicantes, mediante el despertar

de su sensibilidad propioceptiva como forma para obtener una economía postural que les permita realizar sus movimientos cotidianos con eficacia y rentabilidad.

Las métodos de terapias corporales que acabamos de describir y que en muchos casos han sido desde sus orígenes técnicas tradicionales de educación corporal, comienzan a reconciliarse con su función docente y por ello no nos debe extrañar que en el futuro más inmediato algunos de ellos formen parte de los contenidos de salud en el Diseño Curricular de la nueva Educación Física.

BIBLIOGRAFÍA

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA GESTALT. [Consulta: 11/7/2003]

BOYESEN, P. El análisis psico-orgánico, 1-7.[Consulta 7/7/2003]

CABELLO, A. Y NAVACERRADA, F. Aquastretching. Comunicaciones Técnicas nº 5, 41-51, 1997.

CAMUS, Y. El medio acuático. Práctica, objetivos y aproximación pedagógica. *Apunts: Educación Física*, 5, 27-36, 1986.

CAVICCHIOLI, R. *La gimnasia en el agua*. Barcelona: De Vecchi, 1995.

CEAS, LEEFSMAN, QUILLET y UBLIONE. *Aerobic et Streching Vigot*. París, 1984.

COLADO, J.C.. *Fitness en las salas de musculación*, Barcelona, Inde, 1998.

COLADO, J.C., MORENO, J.A. y VIDAL, J.. *Fitness acuático: Una alternativa a las gimnasias de mantenimiento*. 2002 [Consulta: 7 de julio de 2003]

CLARKE (1967); citado en BLÁZQUEZ, D.. *Evaluar en Educación Física*, Barcelona, Inde, 1990.

DEBERGUE, J.C. *Gymnastique Aquatique*. París: Amphora, 1991.

DEON, Dino Ricardo. La cromoterapia o la importancia de los colores. [Consulta: 11/7/2003]

ECOSEM. Prácticas terapéuticas de la tradición. Empresa de Comunicaciones Santa Cruz, Encina, Mendoza y Asociados, Chile [Consulta: 11/7/2003]

FEATHERSTONE, M., (1991) citado en BOCOCK, R. El Consumo, Talasa, Madrid, p. 52, 1993.

GAILLARD, V. Watshu y Jahara; Ginebra, Holistica 2000, [Consulta: 7/7/03]

HÉRISSON, CH. y SIMON, L. *Hidrothérapie et kinébalnéothérapie*. París: Masson, 1985.

HOYO, M.. Reflexoterapia. [Consulta: 11/7/2003]

HOWLEY, E. y FRANKS, B. D. *Manual del técnico en salud y fitness*. Barcelona: Paidotribo, 1995.

IBAÑEZ, B. *El fitness en el agua. Programa "Aquatic Fitness"*. Murcia: FEN, 1985.

LEBAZ, B. *Aquabuilding*. París: Chiron, 1988.

LEMOINE, C. *Aquagym*. París: EPS, vol. 32. 69-75, 1992.

MATAMOROS, Jordi. El Feng-Shui. [Consulta: 11/7/2003]

MATURANA Y VARELA Fco..Nuevas Terapias [Consulta: 7/7/2003]

MORENO, J. A. y GUTIÉRREZ, M.. Diferencias en la satisfacción por el uso de instalaciones acuáticas. *3r. Congrés de Ciències de l'Esport, l'Educació i la Recreació*. Lleida: INEF, 1997.

MORENO, J. A. y GUTIÉRREZ, M.. Programas de actividades acuáticas. en MORENO, J. A., RODRÍGUEZ, P.L. y RUIZ, F. (Eds.), *Actividades acuáticas: ámbitos de aplicación* (pp. 3-25). Murcia: Universidad de Murcia, 1998 a.

MORENO, J. A. y GUTIÉRREZ, M.. *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde, 1998 b.

NETFIRMS WEB HOSTING. Terapias alternativas. Argentina. [Consulta 11/7/2003]

ODESSKY, Alejandro. Terapias corporales. Buenos Aires; [Consulta: 7/7/2003]

Ourlaouen, G. *Aguagim*. Tome 1-2. París: Chiron, 1986.

- PIGET, P.J. Aqua aeróbica. Revue EPS, nº 231, 1991.
- RODRÍGUEZ, P.L. y MORENO, J.A. Actividades acuáticas y salud. [Consulta: 7/7/2003]
- ROJAS, P. Y VENEGAS, L.. Terapias corporales, 1-13. [Consulta: 7/7/2003]
- SÁNCHEZ PAVEZ, J.C.. Métodos chinos tradicionales. [Consulta: 11/7/2003]
- SARBATOARE, Octavian. Yoga, la transformación de la vida, Australia, 1999. [Consulta 7/7/2003]
- SOVA, R. Ejercicios acuáticos. Barcelona, Paidotribo, 1993.
- Vallone, E.. *GymSwim*. Barcelona: Martínez Roca, 1997.
- VEGA GIL, Emilio. El desbloqueo. [Consulta: 11/7/2003]
- VENTURA VILARÓ, Yolanda. La Kinesiología. [Consulta: 11/7/2003]
- WERNER W. K. y HOEGER, W. W. K. (1995). Is water aerobics aerobic? *Fitness Magazine*, 5 (11), 28-30.

WEBGRAFÍA

Otras consultas que se pueden realizar a través de internet sobre el tema:

- <http://mujer.terra.es/muj/cuidate/>
- <http://www.lindisima.com/>
- <http://www.aseda.com/sanart/>
- <http://shoppingba.infobae.com/infofitness/home/>
- <http://andres.meneses.com/spinning.htm>
- <http://www.antigymnastique.com>
- <http://www.academia.cl/ext/psicologia/grupos/humanistas/documentos/>
- <http://www.erikaduffy.com/core.html>
- <http://www.donosti.sadhana.es/>
- <http://www.biosintesis.com.ar/>
- <http://www.ie-quiromasaje.com/>
- <http://www.portaldelmilenio.com.ar/terapias/>

<http://www.revistanatural.com/>
<http://www.joyasreiki.com/>
http://www.mujeresdeempresa.com/vida_cotidiana/
<http://216.239.53.100/search?q=cache:b2dXFJ.../art40.pdf+gimnasia>
<http://www.elguaitador.com/medicina/>
<http://es.sundancespas.com/>
<http://www.holistica2000.com.ar/>
<http://www.noticiasdenavarra.com/ediciones/20020827/verano/adalip.php>