

¡A moverse! Body Code, en forma sin desgaste

TEXTO: MARTA BARROSO FOTOS: SIGEFREDO

19-1-2008 12:01:25



A pesar de su «amenazador» aspecto, los aparatos de este método se adaptan a las necesidades de cada persona. Estos «coturnos» son los «master stretch» para algunos ejercicios.

En orden y armonía. Estos son los principios bajo los que se rige un método, Body Code, cuyo objetivo es hacer del ejercicio físico un beneficio para el cuerpo y para la mente. Nunca un desgaste. Para ello hay que aprender a moverse, en unos aparatos espectaculares, según la necesidad de cada uno. Mejorar la calidad de vida, gracias a una serie de movimientos, es apto para todos los públicos.

El principio del método

Una hernia de disco fue la culpable de que Pino Carbone, bailarín profesional, tuviera que abandonar su carrera. Desde ese momento decidió investigar un nuevo concepto de ejercicio que ayudara a tratar el cuerpo como un sistema completo. Basándose en esta filosofía y tras una larga y cuidadosa investigación sobre los movimientos y sus efectos creó Body Code, un método nacido para beneficiar tanto el desarrollo físico como psicológico de las personas. Tras veinte años de experiencia -en el que su técnica se ha aplicado en el campo del entrenamiento profesional de atletas y bailarines, además del sector de las actividades reeducativas- y con dos escuelas montadas en Florencia, Carbone - conocido a nivel mundial como Maestro y terapeuta- aterriza en Madrid para compartir sus conocimientos en un nuevo centro. El lugar elegido -la tercera planta de la Casa Palacio de la calle Atocha- es realmente espectacular.

«Lo primero que me gustaría decir es que todo lo que desarrollamos aquí se basa en métodos totalmente renovados, con principios básicos del yoga, tai chi y con movimientos de danza, que fusionan la dinámica y la fuerza para conseguir incrementar el grado de movilidad y flexibilidad del cuerpo», explica Pino Carbone. «El proyecto se dirige al mundo de la danza, la expresión teatral, el alto rendimiento deportivo y a todas las personas que necesiten y deseen mejorar sus condiciones físicas y psíquicas».

Objetivos claros

Aumentar la flexibilidad, mejorar la coordinación corporal y la elasticidad de tendones y fibras musculares, potenciar la capacidad pulmonar, coordinación y armonía de los movimientos, potenciar el buen humor y la autoestima... Estos y otros objetivos son los que se consiguen con la práctica regular de este método. Pero... ¿dónde se esconde el secreto? «En el profundo conocimiento de la estructura ósea y del movimiento del cuerpo» -continúa Carbone-. «El cuerpo se transforma en función de nuestros movimientos. Las estructuras musculares y óseas están íntimamente interrelacionadas y el movimiento alterado o incorrecto puede actuar de forma negativa en el resto del cuerpo, provocando desequilibrios y descompensaciones».

Motivo más que suficiente para que cualquier persona que quiere iniciarse en esta técnica, sea sometida, al llegar al centro por primera vez, a una intensa evaluación de la postura y de la forma en que se mueve para determinar los puntos débiles. Una vez realizada esta evaluación se diseña un programa de ejercicios individualizados para lograr el reequilibrio del cuerpo y prevenir posibles lesiones o dolores. Estos se ejecutan en los aparatos diseñados por Carbone -hechos a mano y personalizados para cada movimiento- o fuera de ellos. Y por supuesto, bajo la atenta mirada de los instructores, expertos en el movimiento y fisioterapeutas, para que los ejercicios están siempre controlados y supervisados por un profesional.

En cuerpo y calma

Pero esto no es todo. Como decíamos al principio, Body Code, con profundas raíces orientales, no sólo cuida el cuerpo, sino también la mente, y tiene efectos ampliamente positivos en «la esfera psicológica». Para Pino Carbone, «tanto la postura como la forma en que nos movemos están controlados por aspectos psicológicos y emocionales; el cuerpo no mente». Igual de controlado que está todo lo relacionado con este método. Como la decoración del lugar. Pura armonía. Lógico. El diseño de Body Code Casa Palacio está basado en el Feng Shui, para aportar bienestar y armonía y

la luz, el color y la música han sido minuciosamente estudiados. Además trabajar en silencio favorece la concentración y la conexión profunda con los movimientos, lo que genera un ambiente armónico y agradable que proporciona energía positiva.

«Y ya que hablamos de concentración, me gustaría tocar el tema de la respiración -señala Carbone-, que juega un papel fundamental en este método. Si se respira de forma correcta se mejora la oxigenación del cuerpo y eso contribuye a potenciar la concentración y el rendimiento y la conexión entre cuerpo y mente. En Body Code se trabaja con una visión introspectiva para ser conscientes de las posibilidades del propio cuerpo en el espacio que le rodea. Este precepto es difícil de alcanzar, especialmente en la sociedad actual donde el sedentarismo es, a todos los efectos, una patología y no hay nada que rodea al individuo que le anime a moverse».

En definitiva, la propuesta de Carbone es un método que ofrece la posibilidad de mejorar la calidad de vida. En orden y armonía. Como nos gustaría vivir a todos. ¿Lo conseguiremos algún día? Mientras tanto pasen y prueben. A nadie se le prohíbe la entrada y a todos se les promete beneficios.

Casa Palacio.

Atocha, 34. 902 203 025.

www.casapalacioatocha34.es

http://www.abc.es/hemeroteca/historico-19-01-2008/abc/Sabados/a-moverse!-body-code-en-forma-sin-desgaste_1641570674316.html