

Un ejemplo de Kinesiólogía Aplicada

Rienda aprieta los dientes

En la búsqueda del máximo rendimiento, Maria José Rienda, se topó con la kinesióloga Norma Tipaldi, le hizo probar un mordedor que le permite equilibrar su mandíbula y esto influye también en su equilibrio corporal.

**UN MORDEDOR LE
AYUDA A
MEJORAR SU
EQUILIBRIO**

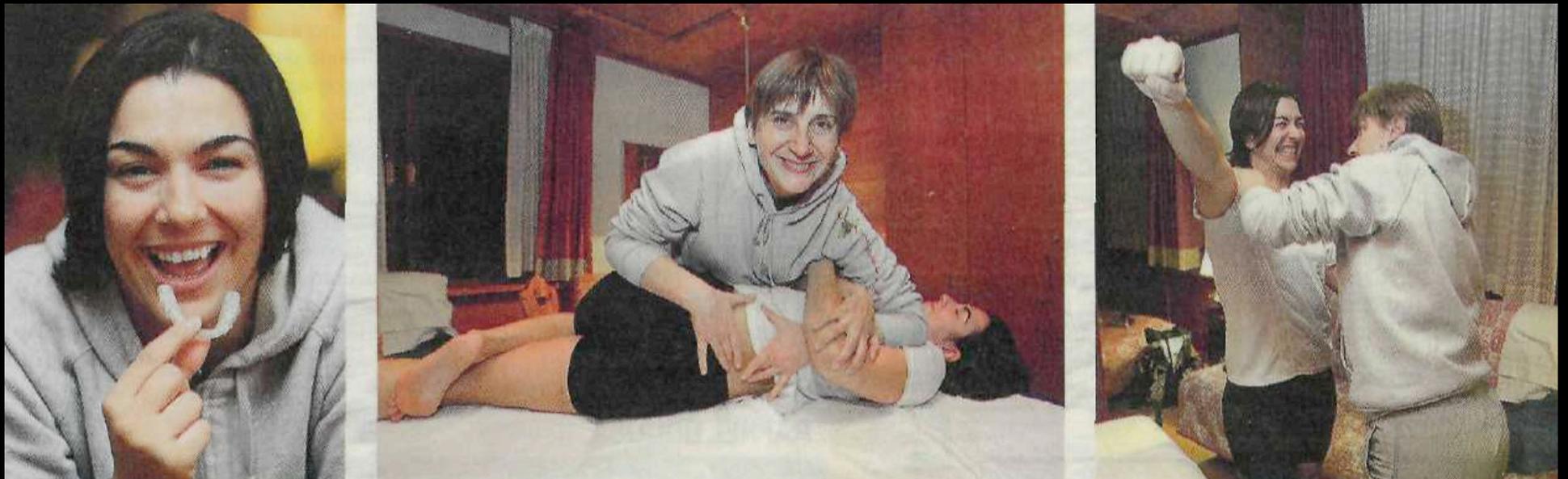
JOSÉ M. CASTILLO | MADRID Desde hace dos años, una osteópata italiana, Norma Tipaldi, cuida del cuerpo de Maria José Rienda para lograr el máximo rendimiento basándose en sus conocimientos de kinesiología aplicada. Primero tuvo que romper las reticencias de la esquiadora granadina que no terminaba de creer que algo tan simple como un mordedor de plástico que equilibra su mandíbula para que muerda correctamente pudiera tener influencia en su manera de esquiar. Sin embargo, en la Copa del Mundo de Aspen del pasado 10 de diciembre Maria Jose estrenó ese protector elaborado a medida por un dentista. Y ganó. Ahí se acabaron sus dudas. El mordedor o '*bite*', que así se llama, cumple una misión concreta. "*Al esquiar sueles hacer la bajada con la boca abierta, pero en los momentos de dificultad la reacción del organismo es siempre la misma, apretar los dientes. Todos tenemos pequeñas incorrecciones al morder, lo hacemos antes por un lado o por otro. Con este aparato, se igualan los dos lados, lo que ayuda a tener un mejor apoyo en las piernas*". Lo cuenta la propia Maria José, que era escéptica ante este tipo de 'experimentos' que le proponía constantemente su fisioterapeuta y osteópata, una mujer que estuvo cuatro años con el equipo de esquí de fondo italiano.

LA BOCA Y EL EQUILIBRIO

La teoría dice que el equilibrio de la boca influye en el equilibrio corporal, del mismo modo que también los campos magnéticos más insignificantes pueden entorpecer el correcto funcionamiento del sistema neuromuscular. *"Por ejemplo, la pila del reloj influye en la fuerza del brazo"*, dice Norma, que realiza para comprobar la armonía de su pupila un ejercicio, el test de los músculos reflejos, con el que se puede comprobar como los músculos no funcionan de forma aislada. No solo el mordedor, que Rienda usa a diario *-no solo en competición y entrenamientos-*, sino que también los masajes y la manipulación han cambiado la vida de Rienda, que tres meses después de empezar a trabajar con Norma tuvo que reconocer que no le dolía la espalda *"por primera vez en 20 años. No me lo podía creer, casi lloraba. Desde entonces ya no tomé antiinflamatorios, que formaban parte de mi vida"*. Rienda sufre una malformación de las vértebras de la base de su espalda, agravada con el entrenamiento mal echo durante años, y tiene el pubis torcido. *"Algunos médicos, al ver mis radiografías, me recomendaban evitar todo lo que hago"*. Ahora está controlado.

La kinesiología aplicada estudia el movimiento del cuerpo

J. M. C. | MADRID La kinesiología aplicada fue creada por el doctor George Goodheart a comienzos de los ochenta basándose en la kinesiología (*estudio de los movimientos del cuerpo y sus mecanismos*) para optimizar las funciones del organismo. El test de los músculos reflejos es una de las bases de esta ciencia y consiste en aplicar fuerza sobre uno de los brazos, colocado en paralelo al suelo.



Si el músculo funciona correctamente, el sujeto mantendrá el brazo en alto. En caso contrario -con Rienda sin usar el mordedor, por ejemplo- el brazo acaba cediendo.

La kinesiología considera que los músculos no funcionan de forma aislada, sino que forman parte del sistema neuromuscular y, por tanto, un incorrecto uso de alguno de ellos puede influir en otros. En el esquí se empezó a usar a finales de los noventa, sobre todo por los eslovenos, noruegos y americanos, a los que luego se unió Italia. No solo se estudia la boca, sino también la espalda, las caderas, el apoyo de los pies y hasta los ojos.



Amelia de la Ballina