



LOS PIES

*“Me miré los pies.... Y con gran emoción, ellos me devolvieron la mirada”
Fedora Aberastury*

Desde un punto de vista filogenético (disciplina que estudia el desarrollo de las líneas evolutivas y la formación de las especies a partir de otras preexistentes), el bipedismo del homo sapiens-sapiens ha sido posible, entre otras adaptaciones, a que el pie humano va perdiendo paulatinamente su capacidad prensil para especializarse en el apoyo y la traslación. El dedo gordo del pie, oponible en los primates, se modifica hasta hacerse paralelo a los demás dedos. Ese reflejo prensil aún está presente en los recién nacidos.

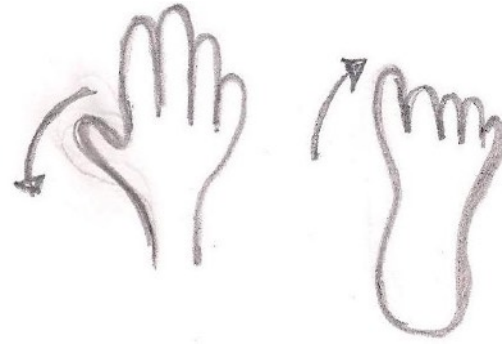
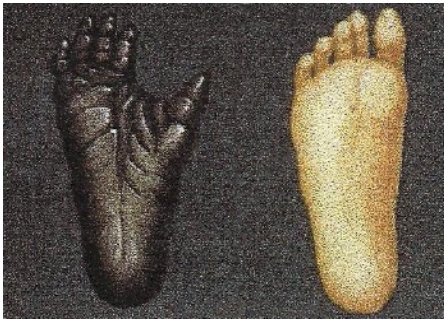
Los pies constituyen la plataforma donde se apoya todo el organismo. La distribución de este apoyo es esencial para que la estructura esquelética se encuentre alineada. Cuando el apoyo en ambos pies no está repartido equilibradamente o bien no se distribuye, en cada planta, en los tres vértices del triángulo, se produce una desviación de la alineación correcta. Este hecho deriva en un exceso de esfuerzo tanto muscular como articular para sostener una estructura en desequilibrio, que en ocasiones suele ir acompañado por una desvitalización de otras zonas.

Cuando los pies están bien organizados proporcionan equilibrio y apoyo, hecho que se traduce en estado general y en la disposición del ánimo, cuando las estructuras y funciones biológicas se asocian a facultades personales. Seguridad, estabilidad, fuerza, confianza, descanso..... “Estar con los pies en la tierra me da seguridad y conciencia de dónde estoy” relataba una alumna al cambiar la sujeción por el apoyo.

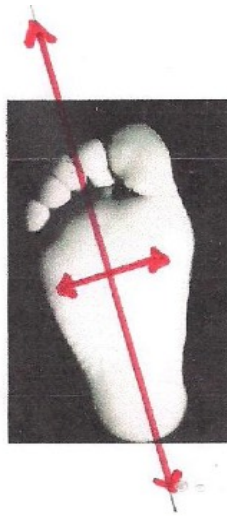
En la sabiduría popular se encuentran muchos dichos que nos hablan de los pies y que reflejan esa unidad ‘organismo-simbolismo’: tener los pies en la tierra, andar con pies de plomo, andar sin pies ni cabeza, ídolos con pies de barro, arrastrar los pies.....

Dependiendo de la intensidad de la energía de los pies que se aplique en relación a la tierra, el movimiento de todo el cuerpo se verá afectado por distintas calidades. Estas intensidades pueden variar desde apenas tocar o deslizar, hasta frotar, percutir, rozar, lamer, rebotar, propulsar.... variables que enriquecen la danza.

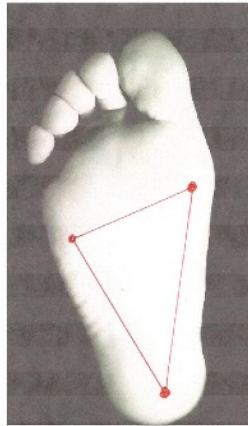
Hay muchas geometrías que organizan el pie, como se pueden ver en los gráficos.



DESARROLLO FILOGENÉTICO. MEMORIA EN EL PLIEGUE DEL DEDO GORDO



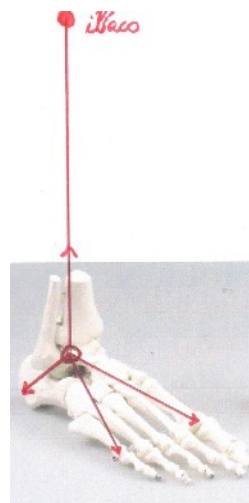
PLANO SAGITAL Y EXPANSIÓN LATERAL



TRIÁNGULO DEL PIE



EXPANSIÓN RADIAL TALÓN-DEDOS (ABANICO)

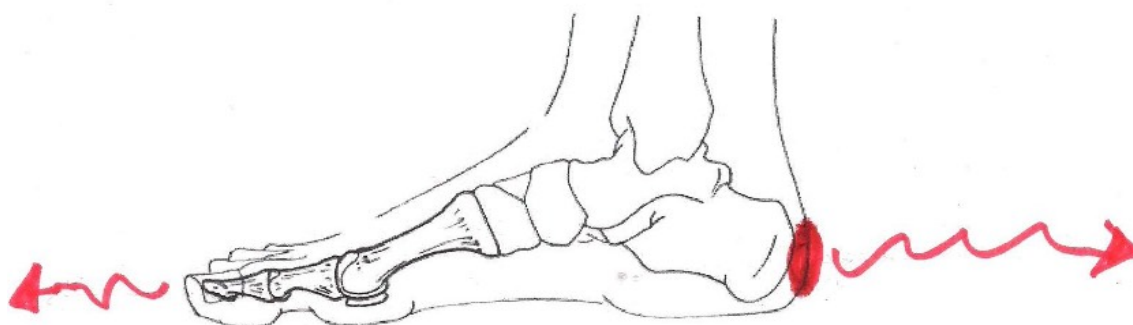


TRÍPODE
Sostén del arco del pie



EMPEINE

Fuerza. Alineación con la pierna y extensión de la pierna



ESPUELA

Correspondencia coxis-talón. Propulsión al caminar
