

Experiencias en psicomotricidad vivencial: la relajación en la escuela

PALOMA BRAZA LLORET

Durante los últimos años la psicomotricidad ha ido atravesando numerosas y variadas acepciones.

Desde la psicomotricidad con predominio casi absoluto de los aspectos motores, como una educación de lo físico y poniendo en primer término la evaluación de lo que el cuerpo puede llegar a hacer, se pasó al extremo opuesto, al predominio de lo «psico» sobre lo «motor», y en especial de los aspectos intelectuales-psicomotricidad al servicio del desarrollo cognitivo y como factor catalizador de las potencialidades intelectuales—, hasta desembocar en las tendencias actuales de psicomotricidad vivencial o vivenciada por el niño, psicomotricidad como fin en sí misma —además de ser un medio posibilitador de muchos otros aspectos de la persona—, convirtiéndose en un medio de expresión importante y casi exclusivo de los años preescolares, y ¿por qué no?, como otro medio de expresión perfectamente válido de años escolares más elevados.¹

Esta última acepción implica que no existe un predominio de lo «psico» sobre lo «motor» o viceversa; muy al contrario, ambos términos son considerados en el sentido de una unidad dinámica, indisoluble, que caracterizan a la persona, «en la medida en que el hombre, bajo todos sus aspectos, es un ser psicomotor, un cuerpo que piensa, que fantasea y que actúa»². Y en este sentido, los aspectos psíquicos que aborda no son sólo de tipo intelectual, sino también afectivos, sociales, tónico-emocionales... que no sólo son tenidos en cuenta, sino plenamente vivenciados.

¹ LAPIERRE, A., y AUCOUTOURIER, B., «El cuerpo y el inconsciente en Educación y Terapia», Barcelona, Ed. Científico Médica, 1980, pp. 9-19.

² LAPIERRE, A., y AUCOUTOURIER, B., *Op. cit.*, pp. 61.

EXPERIENCIAS EN PSICOMOTRICIDAD VIVENCIAL:
LA RELAJACION EN LA ESCUELA

En este tipo de psicomotricidad no se pretende evaluar el cuerpo, sino apuntar a *tener y ser un cuerpo*, a conseguir que el cuerpo sea un lenguaje para sí y para el otro, y donde se traspase el plano de los conceptos teóricos hacia el campo de las aplicaciones prácticas.

En las experiencias vivenciales se pretende que el niño viva y experimente las cosas de tal forma que las consecuencias de sus experiencias tengan gran cantidad de energía o poder de grabación (lo cual, por otra parte, constituye una base importante en las representaciones mentales). Pero, como todo lo biológico, este proceso se sitúa entre dos líneas que representan el máximo y el mínimo recomendables: si la intensidad de la vivencia es escasa o limitada, la grabación no se produce o lo hace de forma inadecuada, pero si es excesivamente intensa, entonces la grabación también puede producirse de manera inarmónica, o incluso, rebasar al individuo y no producirse. Por ello es necesario encontrar el punto justo; hay que evitar las excitaciones descontroladas, al igual que el aburrimiento o el desinterés.^{3, 4, 5}

Es importante, pues, que el maestro intente llevar a cabo sus actividades dentro de un contexto —en el que a menudo se aprovechan de forma muy útil situaciones surgidas de actividades que se producen de forma espontánea entre los niños—, de ritmo ágil y con actitudes dinámicas y que le resulten simpáticas al niño, para que, así, la tarea educativa se convierta en algo realmente vivo y lleno de interés y curiosidad, y donde el abordaje psicotónico no sólo no se ignore, sino que pase a situarse en un plano de relevancia.

Las técnicas psicomotoras vivenciales deben abordar el nuevo descubrimiento por el cuerpo de la percepción de sus propias sensaciones y, asimismo, la búsqueda de la expresión de las sensaciones que experimenta el cuerpo viviente, caminando hacia una expresión simbólica cada vez más abstracta.^{6, 7, 8, 9}

³ MOYA TTRILLA, J. y cols. «Esquema Corporal, Etapa de Lateralización» (*Método Comedete*). Madrid, Ed. Alind, 1983. pp. 37-39.

⁴ LAPIERRE, A., «Educación Psicomotriz en la escuela Maternal: una experiencia con los pequeños». Barcelona, Ed. Científico-Médica, 1981, pp. 5-15.

⁵ LAPIERRE, A., y LAPIERRE, A., «El adulto frente al niño de 0 a 3 años». Barcelona, Ed. Científico-Médica, 1982, pp. 7-11.

⁶ LAPIERRE, A., y AUCOUTOURIER, B. «Educación Vivenciada. Los contrastes y el descubrimiento de las nociones fundamentales». Barcelona, Ed. Científico-Médica, 1977, pp. 13-29.

⁷ ANTON, M. «La Psicomotricidad en el parvulario». Madrid, Ed. Laia, 1983, pp. 9-15.

Una técnica psicomotriz con carácter vivencial es la relajación, que empieza a ponerse en práctica en estos momentos en la escuela, aunque aún no de forma generalizada.

Los métodos de relajación pretenden obtener en el individuo una decontracción muscular y psíquica, con ayuda de ejercicios apropiados. Es una actividad que se ejerce fundamentalmente sobre el tono muscular, aunque sin limitarse por exclusivo a él, ya que la acción directa sobre los aspectos tónicos constituye un camino importante de acceso a la personalidad, concentrada siempre en su totalidad. Como es sabido, la actividad tónica se encuentra entre lo somático y lo psíquico; el tono va a intervenir en cada una de nuestras acciones y de nuestras emociones. La relajación, que actúa sobre el tono, interviene, pues, también, directamente sobre nuestros actos y en toda nuestra vida emocional.

En primer lugar, el relajamiento permite al individuo reducir la resonancia emocional de las situaciones que vivimos. Podríamos hablar aquí de una propiedad a la que podríamos denominar «*impermeabilidad*», otorgada por la relajación por su actuación directa sobre la función tónica, que traduce totalmente las vivencias emotivas. Existe una relación directa sobre la cantidad o grado tensional de nuestro tono muscular y la emoción; al igual que no es posible estar «*psicológicamente tranquilo*» en un cuerpo tenso, no es posible, tampoco, estar «*psicológicamente tenso*» en un cuerpo suelto y relajado. Por ello, la caída o soltura de tono consecuentemente desemboca en una sedación de las vivencias emocionales, como una especie de «*impermeabilización*» hacia las mismas.

Al actuar sobre el tono la relajación actúa, así, también, sobre la tensión psíquica, provocando una calma profunda que puede continuar fuera de las sesiones y durante la vida cotidiana, después de una práctica suficiente y adecuada.

En segundo lugar, el relajamiento hace posible volver a descubrir el cuerpo y habitarlo bien. En ningún momento podemos considerar al tono como algo estático: interviene en la relación del individuo con su entorno a través de todas sus emociones. Como acabamos de ver,

⁸ VOGT, W. «Estimulación del movimiento». Madrid, Ed. Interduc/Schroedel. 1979. Passim.

⁹ LAPIERRE, A., y AUCOUTOURIER, B., «Simbología del movimiento». Barcelona, Ed. Científico-Médica, 1977, pp. 20-32.

cuando se produce una soltura del tono sobreviene una sedación emocional, lo que hace que el individuo viva en estos momentos una relación de equilibrio con su entorno. Por su parte, entablar una relación armónica con el medio supone sentirse bien en el propio cuerpo. Se establece así una relación armoniosa y directa entre el propio yo y el cuerpo en que se habita, lo que repercute en una mejora de las relaciones sociales. Reducir así la distancia que existe entre el individuo y su cuerpo, y permitirle así soltura frente al otro es, no sólo un objetivo, sino un logro más del relajamiento.

En tercer lugar, cualquiera que sea el método elegido para relajar, es necesario e imprescindible para la vivencia de la misma y del cuerpo, que el niño experimente una sensación de bienestar físico, que le guste relajarse, y a nosotros nos toca ayudarles.

Muy a menudo se nos presentan niños en la escuela que desconocen su cuerpo o que tienen de él una mala vivencia. Es aquí donde vuelve a intervenir la relajación como medio para volver a dar progresivamente al niño la noción de realidad de su cuerpo, ya que la soltura de tono se experimenta en todo él y en cada una de sus partes, lo que favorece indudablemente la toma de conciencia del mismo y de la totalidad de los segmentos corporales.

La relajación, gracias a esa experiencia de un estado tónico vivenciado, no solamente debe suprimir las tensiones musculares superfluas, sino también, y sobre todo, intervenir en la elaboración de la imagen del cuerpo mediante una buena vivencia del mismo, ayudando así al niño a descubrirse al tomar conciencia de sí, lo que constituye un paso básico para la formación e integración del esquema corporal.^{10, 11}

Por último, la relajación debería preceder sistemáticamente a todas y cada una de las sesiones de educación corporal, ya que para ellas es importante y muy necesario adquirir la posibilidad de llegar a un estado de receptividad.

Debería tomarse la relajación, además, como un ejercicio profiláctico diario. Ha de tomarse conciencia de la necesidad de sentir el abandono de uno mismo tanto como de hacer esto con frecuencia. «La relajación es un abandono pasivo de uno mismo en el suelo, y hay que

¹⁰ DEFONTAINE, J. «Terapia y Reeducción Psicomotriz: Del desarrollo psicomotor a la relación terapéutica». Barcelona, Ed. Médica y técnica, 1978, pp. 153-180.

¹¹ SANCHEZ RIVERA, J.M., «La Relajación», en AAVV, «Integración corporal y Psicología humanística», Madrid, Ed. Marova, 1979, pp. 9-65.

tener mucho dominio de sí mismo para llegar rápidamente a esa situación y salir de ella completamente distendido. La distensión, por su parte, es una economía de fuerzas, resultante de una armoniosa distribución del tono muscular que habrá de estar bien situado, bien dosificado, y adaptado sin cesar a los movimientos exigidos». ¹²

Esto es lo que se ha dado en llamar la «eutonía», la cual derivará: del establecimiento de la imagen corporal, de la comprensión del simbolismo corporal, y de la agudización del sentido cenestésico. Esta eutonía se aborda también a través de la relajación, la cual permite contrastar, y por ello llegar a la toma de conciencia de las mismas, las actividades humanas en sus diversos grados de contracción.

La relajación, empero, no es una actividad de ablandamiento pasivo, sino que exige en todo momento una profunda vigilancia de lo que ocurre en nosotros. Para que se disuelvan nuestras resistencias hay que consentir en este abandono del cuerpo. La receptividad y el dejar hacer son la base misma de una buena relajación. Un dejar hacer no pasivo sino atento, que por ello se convierte en un estado benéfico, vivenciado y consciente. ¹³

Con idea de evidenciar todos estos aspectos que acabamos de mencionar acerca del relajamiento, no sólo a niveles teóricos, sino también a niveles más prácticos, y con el fin de aproximarnos a la utilidad de la relajación dentro del contexto educativo actual como parte técnica de una psicomotricidad vivencial y actualizada, vamos a referir dos experiencias llevadas a cabo en el presente curso escolar 1983-84, una con niños preescolares, y otra con niños de 3.º de E.G.B., en dos centros gaditanos.

EXPERIENCIA EN PRESCOLAR

La experiencia se llevó a cabo con niños del nivel de preescolar, con edades comprendidas entre 4 y 5 años de edad.

Después de una sesión de relajación, su profesora, diplomada en E.G.B. y alumna de este centro, les pidió que hicieran un dibujo en el que expresaran lo que habían sentido en la experiencia, con la finalidad, sobre todo, de poner de relieve el grado de vivencia de la misma

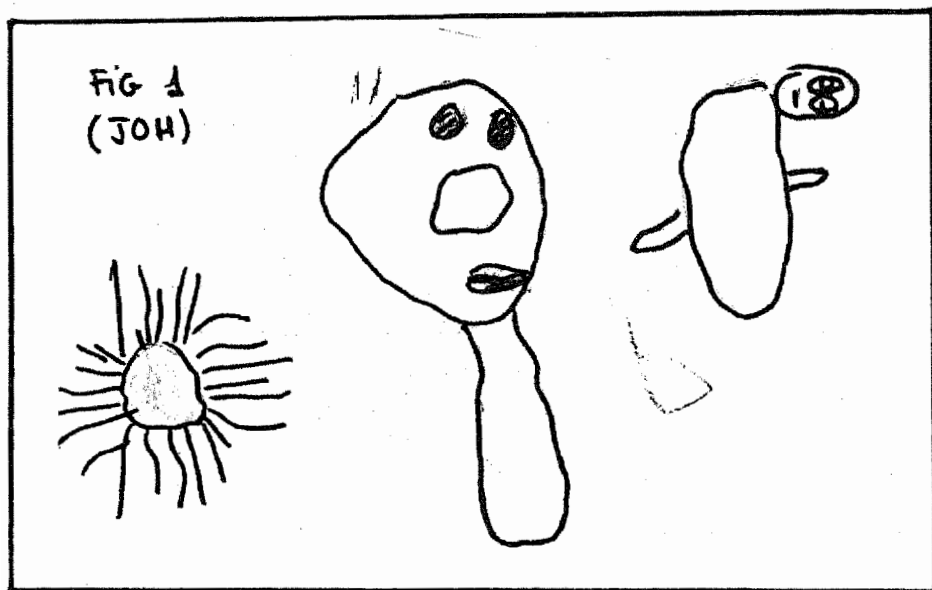
¹² BERGE, Y., «*Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento*». Madrid, Ed. Narcea, 1979, pp. 34.

¹³ BERGE, Y. *Op. cit.*, pp. 25-41.

y de hacerles tomar conciencia de ello, para, a través de su simbolización, también, hacerles conscientes de sus propias sensaciones.

Posteriormente, el niño explicaba el dibujo a la profesora, lo que completaba y reafirmaba el proceso de vivenciación y concienciación.

Por evidentes razones, no podemos reflejar aquí la totalidad de las respuestas de los niños, por lo que hemos seleccionado cuatro de ellos en los que parecen resaltar con mucha claridad los diversos aspectos que aborda y fomenta la relajación, y en especial la «impermeabilidad» o reducción de la resonancia emocional, la relación armoniosa y sin intermediarios entre el cuerpo y el individuo, y el abordaje del esquema corporal, en la toma de conciencia del propio cuerpo y sus segmentos.



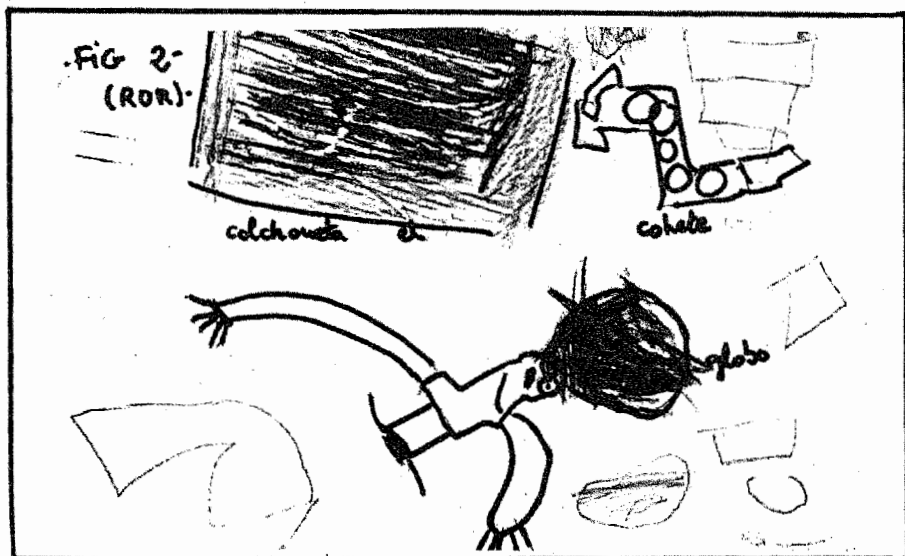
Así el dibujo de «JOH», en el que se refleja a sí mismo volando, por encima del sol, con una cabeza de grandes dimensiones, y un cuerpo «en tubo», para evidenciar cómo la caída del tono se ha repartido por igual a lo largo del cuerpo, pero ha tenido especiales repercusiones a nivel de la cabeza. En cambio, al lado pinta una figura humana con brazos, lo que demuestra el conocimiento de los mismos y su integración a nivel del tronco.

La sensación de volar —común por otra parte a la totalidad de los sujetos—, evidencia asimismo, la soltura de tono y la reducción de resonancias emocionales de tensión, así como la sensación de bienestar y de armonía en el cuerpo propio. (Fig. 1)

Por su parte, ROR (Fig. 2), también se dibuja a sí mismo volando, y con unos brazos y dedos excesivamente largos y estirados, aunque curvados, lo que refleja la ausencia de tensión en los mismos. De la cabeza sale un globo que se hincha.

Todo ello pone de relieve la caída de tono apreciada y sentida en todo el cuerpo —y parece que especialmente en cabeza y brazos—, junto con la sensación de flotar y de peso típicas de la relajación. De ahí que dibuje los brazos como si se hubieran estirado debido al gran peso, y el globo que sale desde la cabeza inflándose.

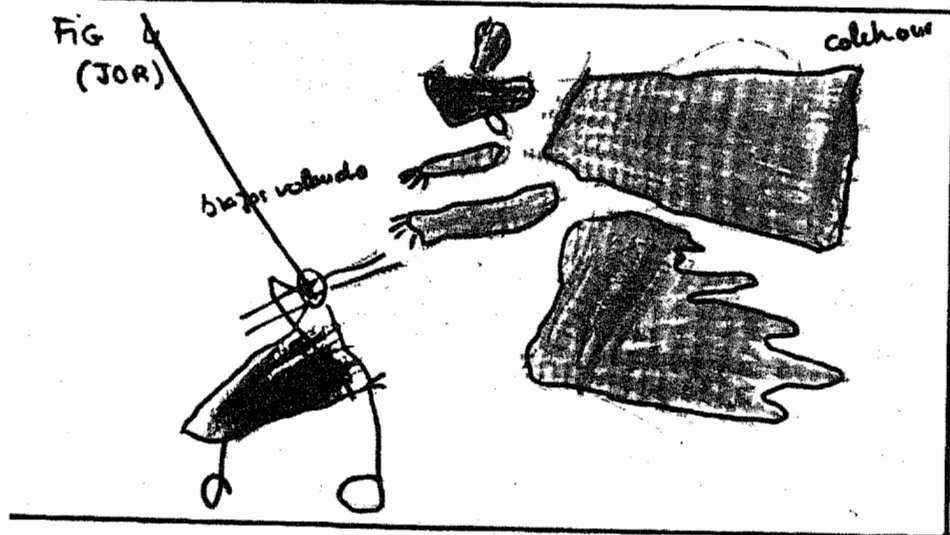
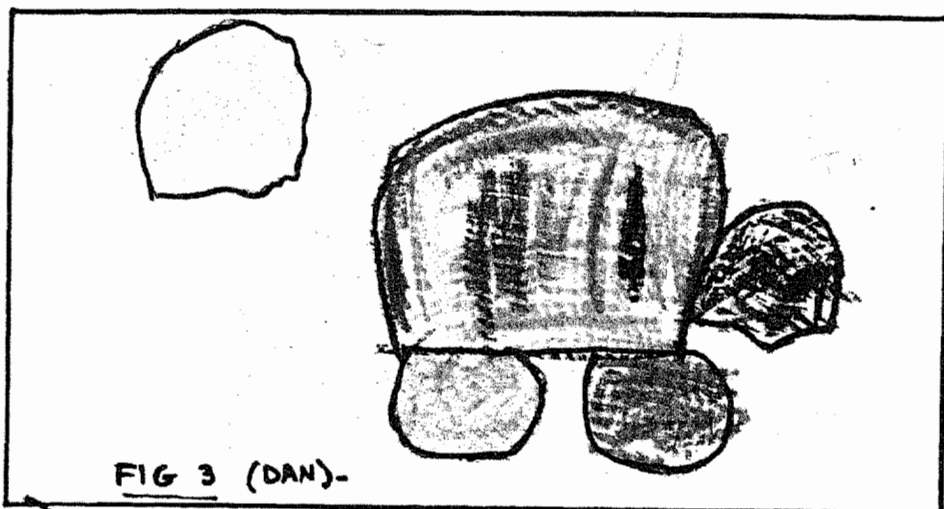
El descubrimiento y la toma de conciencia del propio cuerpo, y por tanto la elaboración e integración de un adecuado esquema corporal se manifiesta claramente en este niño en el dibujo de los diferentes segmentos del cuerpo. La eutonía y la relajación como bienestar físico, lo que permite una eliminación de las distancias entre el individuo y su cuerpo, son también evidentes en este dibujo, y en casi todos, mediante la sensación de vuelo, que no es más que el reflejo del abandono del cuerpo a sí mismo.



DAN se pinta a sí misma como una tortuga bajo el cálido sol. Igualmente se ponen aquí en evidencia los aspectos de soltura de tono —la sensación de peso en la totalidad del cuerpo que también comentábamos en el dibujo anterior— así como la integración de los segmentos del cuerpo y la toma de conciencia del mismo (podemos perfectamente apreciar en la figura de la tortuga las distintas partes del cuerpo —cabeza, tronco y miembros— perfectamente delimitadas. (Fig. 3)

EXPERIENCIAS EN PSICOMOTRICIDAD VIVENCIAL:
LA RELAJACION EN LA ESCUELA

Por último, JOR, dibuja las colchonetas sobre las que se tumbaron para hacer la relajación, vacías, y se pinta a sí mismo volando fuera de ellas. Esto revela, al igual que antes, una perfecta soltura del tono y manifiesta igualmente una sensación de bienestar físico, una eliminación de distancias entre el cuerpo y el individuo. Es importante, a nuestro modo de ver, hacer notar, además otra característica: él se dibuja con cabeza, tronco y piernas, y los brazos, que parece ser el lugar donde más agudamente se ha vivido la relajación, los dibuja volando independientes a su cuerpo, lo que implica un elevado grado de autoconocimiento a nivel corporal, así como de conciencia del mismo, tal y como podemos apreciar en la Fig. 4.



Podemos decir, que el 100% de estos niños preescolares vivieron la relajación de una forma agradable y, de una forma anecdótica podríamos decir que requieren de la profesora —al igual que en la otra experiencia de los niños de 3.º de E.G.B. que relataremos a continuación— la repetición de sesiones de relajación.

En todos, en mayor o menor grado, se evidenciaron características muy similares a las que hemos podido observar en esta pequeña muestra seleccionada por evidentes razones de economía, tales como la adecuada vivenciación de la soltura de tono con la inmediata consecuencia de sedación emocional, tal y como veíamos en la introducción que hacíamos al tema, así como la toma de conciencia del propio cuerpo e integración del esquema corporal, e igualmente, la eliminación de distancias con respecto al propio cuerpo, lo que permitirá una readecuación de las relaciones con el entorno.

EXPERIENCIA EN NIÑOS DE E.G.B.

En una clase de niños de 3.º de E.G.B., de edades comprendidas entre los 8 y 9 años, en la que se están llevando a cabo sesiones continuadas —prácticamente una media de tres sesiones semanales— de relajación, la profesora pidió a los niños, al finalizar una de ellas, que relataran por escrito lo que habían experimentado, y lo que más les había gustado o llamado la atención de ella.

Los fines de esta actividad eran los mismos que se pretendían con el dibujo de los preescolares de la experiencia relatada inmediatamente antes, esto es, poner de relieve el grado de vivenciación y la toma de conciencia de la misma mediante la simbolización.

Por las mismas razones que antes, hemos seleccionado algunas de las respuestas dadas por los niños.

Todas ellas, así como las restantes que no aparecen en el presente trabajo, revelaron una considerable caída del tono, así como un buen conocimiento del cuerpo y sus segmentos. Asimismo, ponen de manifiesto el carácter agradable que presenta para ellos la relajación, lo que indica, como en los casos anteriores una evidente reducción de la resonancia emocional, así como un acortamiento de las distancias entre el propio cuerpo y el sujeto en cuestión.

Así por ejemplo, la de «PON»:

«Yo he sentido que era muy chiquitito, y que yo tenía muy gordos los muslos de las piernas, y también sentí que

EXPERIENCIAS EN PSICOMOTRICIDAD VIVENCIAL:
LA RELAJACION EN LA ESCUELA

yo tenía muy gordos los músculos del brazo y que yo estaba en el campo...».

Y también la de JOL, donde además la sensación de flotar se hace muy evidente:

«Yo sentí que soy pequeño, y que me pesan las piernas y los brazos también, me pesan como si estuvieran en el espacio, así, flotando en el espacio por Marte, Mercurio, Plutón o Júpiter».

(Es curioso, además, observar en esta última respuesta cómo la sensación de peso y la sensación de flotar o volar son las dos caras de una misma moneda como es la caída más o menos paulatina del tono muscular con la subsiguiente sedación emocional).

Igualmente podemos observar esto en la respuesta de ANT:

«Yo he sentido calambres en los brazos y en las piernas y he sentido mucho sueño. Y también no podía casi abrir los ojos. Y también me pesaban las manos y los pies. Y también he sentido que estaba muy tranquila y muy feliz».

O en la de HUG:

«Me sentía muy bien y mis huesos estaban muy relajados. Y yo era un niño muy valiente y luego de eso quería dormir».

Donde es curioso la alusión que hace a los huesos en lugar de a los músculos por la sensación de blandura que acarrea la soltura tónica.

Por último, en la respuesta de JUN es interesante el hecho de la vuelta o recuperación del diálogo tónico primitivo con la madre, lo que puede ser un índice no solo de la repercusión que tiene la caída del tono sobre los aspectos emocionales, sino además, «el llenado del cuerpo por el propio yo», lo que se hace en gran manera evidente:

«Yo he sentido como si fuera un niño chico y yo estaba dentro de una casa y estaba en los brazos de mi madre y era un niño muy chico».

Nos parece importante señalar que también fuera del ámbito

preescolar y fuera del ámbito de la reeducación —como se viene pensando— se hace, no sólo posible, sino igualmente benéfica, la práctica de una psicomotricidad vivencial y de la relajación, puesto que parece claro que también en edades posteriores sus logros son cubiertos.

Este trabajo no pretendía ser un análisis científico y estrictamente controlado de la práctica de la relajación y de las técnicas psicomotoras vivenciales, sino tan sólo relatar unas experiencias concretas pero esencialmente actuales y realizadas en un contexto estrictamente escolar, como una pequeña demostración de que es posible poner en marcha con resultados positivos y sin necesidad de grandes medios materiales unas actividades de carácter psicomotor eminentemente vivenciales.

Pensamos que sería muy interesante, y en función de lo observado en el presente a estos niveles concretos, planificar un estudio con carácter más experimental, donde se observaran de forma más sistemática las variables y factores que parecen quedar esbozados en estas experiencias, concentrándose en especial en la toma de conciencia del propio cuerpo y en los efectos sedantes de la relajación, tanto a nivel físico como emocional, sobre el niño —y comparativamente en diferentes edades hasta llegar al adulto— así como en la eliminación de distancias del propio cuerpo con respecto al individuo.

Nos resta tan sólo agradecer profundamente su colaboración a las profesoras de los niños de preescolar y de tercer curso de E.G.B., Manuela Cornejo y Juana L. Sánchez, respectivamente, esperando que el entusiasmo que demuestran vaya siempre en aumento.

RESUMEN

Actualmente, la Psicomotricidad pretende ser algo práctico vivenciado por el niño.

Una de las técnicas de esta Psicomotricidad vivencial es la Relajación, la cual, operando directamente sobre la función tónica, y encontrándose ésta en la encrucijada entre lo somático y lo psíquico, aportará una serie de resultados muy útiles y provechosos en el contexto educativo actual.

En primer lugar, debido a las consecuencias e implicaciones tónicas que se presentan en la actividad emocional; la relajación produce una sedación psíquica, una reducción de la resonancia emocional.

En segundo lugar, permite al individuo eliminar las distancias que pone entre sí mismo y su cuerpo, llevándole al establecimiento de una relación de equilibrio con su entorno.