

De la relajación a la eutonía

“Todo trabajo consiste en tranquilizarse” Goethe

Sea cual fuere la actividad que se emprenda, la relajación es indispensable para comenzar, sin la cual esta actividad padecerá inexorablemente restricciones debidas a las crispaciones que ya ni siquiera percibimos, a tal punto nos posee una ávida voluntad de hacer.

Mediante la relajación descubrimos, no ya el cuerpo que tenemos, sino el cuerpo que somos. Debe preceder sistemáticamente – así me lo ha demostrado la experiencia – a toda sesión de educación corporal.

Tras las extenuantes jornadas que les impone la vida moderna, los alumnos llegan cansados y nerviosos. Son absolutamente incapaces de estar instantáneamente presentes, abiertos y receptivos. Es evidentemente que necesitan eliminar totalmente las contracciones antes de abordar una nueva actividad. Sin esto la repetición de los gestos, de los ejercicios la atención auditiva que se requiere de ellos sólo representarían una fatiga suplementaria y tediosa de la que el chico se apresuraría por desembarazarse... para llegar a su casa, con mucha frecuencia, y volver a sus deberes)otra actividad intelectual, por supuesto). De modo que es necesario proceder gradualmente y hacerles adquirir, en primer lugar, la posibilidad de lograr un estado de receptividad. Solo con esto se habrá realizado un trabajo enorme.

Habría que considerar a la relajación como un ejercicio profiláctico cotidiano tan indispensable como la lavarse los dientes. Qué poca conciencia se tiene de esta necesidad de depósito de sí mismo! Con poca frecuencia nos lo imponemos!

Pero esto demanda tiempo, objetarán mis lectores, y es lo que más nos falta. En efecto, para que la relajación psicósomática pueda ser emprendida con eficacia exige que se le consagre tiempo, sobre todo al principio, pero poco a poco se irá haciendo más rápidamente, con mayor frecuencia, hasta llegar a cambiar los propios hábitos de la vida. Se obtiene tal bienestar o, por así decirlo, un verdadero estar, que por sí mismas se imponen nuevas alternativas para disponer de los momentos necesarios para su práctica.

La relajación que se practica en mis cursos no es específicamente terapéutica, como los métodos individuales de Shultz, Jacobson. Vittoz.

Trabajamos en pequeños grupos, lo cual permite que cada uno se concentre primero individualmente y después perciba que no es el único que tiene dificultades, En efecto con mucha frecuencia los alumnos dramatizan defectos físicos menores. El trabajo de grupo los lleva a una norma común. Por otra parte, se relacionan alumnos de todos los niveles sociales. Cada uno olvida su nombre y pasa a tener una relación fraterna con su vecino, sentado o extendido sobre e suelo como él.

Quisiera definir sin embargo, en primer lugar, algunos puntos.

La relajación es un depósito pasivo de sí mismo sobre el suelo. Una especie de entrega, una detención. Se necesitaría bastante dominio de uno mismo para llegar con rapidez a este estado y salir de él sin tensiones.

La distensión es una economía de fuerzas. Es el resultado de una armoniosa distribución del tono muscular, que estará:

1. bien situado;
2. bien dosificado;
3. constantemente adaptado a los movimientos exigidos.

Podría comparar esta fase del trabajo con el acorde de un instrumento musical antes del concierto. ES lo que Gerda Alexander denomina eutonía.

Esta eutonía se desprenderá, como veremos

1. de la comprensión de las leyes de la estática y de su ubicación (imagen corporal)
2. de la comprensión del simbolismo corporal (verdadero sostén de la ética y de los valores de la vida antropomórfica;
3. del ejercicio repetido (que permitirá un desarrollo cada vez más refinado del sentido sinestético)

Estas tres consideraciones serán las motivaciones dinámicas tanto del maestro como del alumno. Tanto en la teoría como en la práctica (alternancia tan indispensable como la del pie derecho y el pie izquierdo en la marcha) se trata de:

sentir el lugar de la cabeza y del arraigo muscular de los segmentos, brazos y piernas:

situación de las zonas de fuerza en la espalda, y las zonas de sensibilidad en la parte anterior del cuerpo;

Sentir la orientación y el dinamismo de la pelvis motora, así como la estrecha relación energética entre los movimientos centrales y los de los miembros en la periferia;

descubrir, por último una adaptación espontánea de la respiración; según se esté en el suelo o en movimiento.

No se puede emprender la búsqueda de la eutonía si no hubo relajación previa del cuerpo y de la mente. La relajación permite que nos hagamos conscientes de los tiempos fuertes y débiles de las actividades humanas. Ahora bien, si sentimos “nuestra importancia” en los tiempos fuertes de la acción (siempre justificada para nosotros, sea manual o intelectual!) dejamos de sentirnos en los tiempos débiles de la relajación. Toda detención nos parece, por otra parte, una pérdida de tiempo. Terminamos inclusive por recortar el tiempo de sueño que se ha vuelto una molesta necesidad. Nuestro único motor es la eficacia. La receptividad no se considera un valor.

Sin embargo, la relajación no es un apoltronamiento pasivo. Exige una profunda vigilancia de lo que sucede en nosotros. Es como una especie de auscultación de uno mismo, prelude de una re-educación. Pero para que se aflojen nuestras resistencias, es necesario aceptar este “depósito” del ser entero. Progresivamente los pensamientos se irán apaciguando, como el movimiento del agua agitada. Nos invadirá una calma benefactora y una apacible concentración se establecerá.

Relajación en el suelo

El suelo (si está limpio y es acogedor) es el lugar ideal para la distensión. Su dureza hace ceder las crispaciones musculares, las tensiones nerviosas, mientras que si se trata de una superficie blanda, ésta es la que cede contribuyendo a acentuar las malas posiciones de la columna vertebral.

Quisiera que se percibiera hasta qué punto es importante vivir lo más posible en el suelo. Un curioso conformismo se opone a esto así como el temor de ensuciarse, de arrugar las ropas, de perder la compostura. Además son muy raros los padres que conceden a sus hijos el derecho de jugar o trabajar en el suelo. Estas prohibiciones terminan por crear desde la más tierna edad una tensión corporal que se irá acentuando con los años.

Están relacionadas con costumbres perimidas y con una concepción esclerosada de la arquitectura, de la disposición de los muebles y aún de la vestimenta.

Estar en el suelo, relajado, significa también no tener miedo de encontrarse con movimientos larvales, con la posición fetal, las torsiones, los estiramientos que alivian, distienden y revitalizan la columna vertebral. Otras actitudes reprobadas por el decoro! Y sin embargo es una fase de acondicionamiento muy importante y un aspecto de la relajación que se suele conocer mal si bien contribuye a despertar fuerzas latentes. Hacer como la serpiente, como un feto, como el gato se estira, se transforma en maravillosa ocasión para estimular espontáneamente el conjunto del tronco. Estos estiramientos de la columna vertebral deberían practicarse junto con la relajación, en todas las edades, y transformarse en una especie de puntuación de la vida cotidiana. Pero cómo valorizar, en relación con la actividad, este aflojamiento, este no hacer, este vacío, este silencio que es también

silencio interior? Cómo introducirlo en nuestra vida cotidiana? Cómo hacer para enseñarlo, sobre todo como la base indispensable para cualquier trabajo corporal, yo diría incluso de cualquier actividad? Este tiempo de detención voluntaria debe tener un sentido tanto par el cuerpo como para la mente. Qué sería la música sin los silencios, o la escultura sin los vacíos?

Saber detenerse es un valor complementario de la actividad.

Solemos creernos irremplazables, vamos más allá de nuestros límites, derrochamos energía sin relación con la actividad que desplegamos, y esto, a la larga, nos hace nerviosos, febriles, incapaces de controlarnos y trae aparejados desórdenes físicos: rigidez en la nuca, espasmos, insuficiencia respiratoria, músculos tensos, tics nerviosos, etc´.

La relajación es un precioso medio para tomar conciencia de estos excesos, una especie de punto cero a partir del cual se puede volver a actuar pero sin forcing.

He comprobado en mis alumnos tras una buena sesión de relajación y estiramiento, un acrecentamiento de la agilidad, una extraordinaria disponibilidad física y mental, un “aflojamiento” que hacía fácil el esfuerzo.

Si nos concedemos sin reservas el derecho de desplazarnos por el suelo, de dejarnos ir, de aflojarnos y no “defendernos” más, sucede algo profundo, la respiración se hace amplia, abdominal, suscita bostezos y suspiros de bienestar. Poco a poco dejamos que el cuerpo, pese segmento por segmento, hasta que forme una única cosa con el sueño que lo acoge. A continuación, toda nuestra atención se centrará en una conformidad total con el “depósito de uno mismo”, el abandono confiado a la terra mater.

Poco importa entonces la posición del cuerpo. Cada uno irá descubriendo la que mejor le convenga. Lo esencial es estar a la vez relajado y receptivo, dejar caer por fin la máscara. El cambio espontáneo de postura va a dar otras tantas ocasiones para acrecentar la vigilante presencia de uno mismo. Poco a poco el cuerpo se abre, se repliega sobre un lado. Sobre el otro, se deposita como una bolsa de arena.

Cómo respirar durante la relajación.

En estos momentos de “depósito” la respiración será en primer lugar la única actividad perceptible. Se trata de una función que obedece al mismo tiempo a los centros neurovegetativos inconscientes e incontrolados y a la voluntad. Por lo tanto, una función que vincula el mundo exterior con el mundo interior, el yo y el “esto”, el cuerpo y el ser, actuando estrictamente sobre la “base química de la vida”. Muy importante es su misión! Una respiración desordenada puede provocar trastornos en el organismo e inclusive crear graves desórdenes físicos. Por el contrario, tener el dominio de una respiración armoniosa traerá sosiego, bienestar físico, y se podrá transformar en un medio de educación que vaya mucho más allá de las manifestaciones corporales (por ejemplo el yoga auténtico, el hara japonés, la gimnasia china).

Sin embargo, la buena respiración no “se aprende”; cuando el cuerpo está bien “armonizado”, bien relajado, se establece espontáneamente. Será inútil exigir a un alumno ansioso, nervioso, a quien inhibe o perturba la presencia de un adulto, que respira normalmente.

Sin embargo logrará esta respiración con toda naturalidad, si se siente en un clima de distensión. La relajación nos permite comprobar hasta qué punto respiramos mal e insuficientemente. Por su intermedio deberemos encontrar un ritmo respiratorio mucho más lento. La inspiración se realizará por la nariz, pero sin forzar, delicadamente, como si se percibiera un olor y no como si se aspirara ávidamente. La sensación de frescura del aire percibida por las mucosas nasales procurará una distensión sutil. Durante la inspiración el diafragma es activo, desciende, el vientre se distiende y se abre. El tronco resulta como modelado desde el interior por el volumen de aire que se siente hasta el perineo. Al espirar, por el contrario, el diafragma relajado sube bajo la presión de los músculos abdominales y es antagonista.

Poco a poco se irá estableciendo un apacible flujo y reflujo que debe ser intensamente percibido por todos los sentidos. Pero hay que evitar por sobre todo la intervención de una voluntad de cálculo en los tiempos de inspiración o de espiración, lo que sólo contribuiría a ponernos nuevamente tensos y anularía la experiencia. No se trata de batir records. La respiración es humilde; nos sometemos a ella, la descubrimos. No es un proceso en cuatro tiempos: inspiración, detención, espiración-detención, ni tampoco el ritmo rápido que podría utilizarse para un ejercicio violento. La relajación invita a hallar una respiración pareja, lenta. No bien desaparece el esfuerzo por respirar bien, vamos descubriendo de a poco que somos respirados.

La “receptividad” y el “dejar hacer” son la verdadera base de una buena relajación y punto de partida de una buena respiración. Un “dejar hacer” no pasivo sino atento., aun durante el momento de la apnea que, así, ya no será detención sino estado consciente y benéfico

La relajación en los niños: un ejercicio lúdico

La relajación beneficia al niño más que a nadie. Tiene menor capacidad de concentración que el adulto y sobre todo una gran necesidad de movimiento. Deslizarse por el piso, hacer como la serpiente, reptar, es indispensable para él y lo distiende. Progresivamente irá descubriendo que tras haberse deslizado por el suelo puede detenerse; muchos niños no conciben de ninguna manera lo que representa quedarse así, relajado, inmóvil. Los pueden ayudar imágenes sencillas: apagar las luces del auto... apagar el motor... cerrar la canilla de los movimientos... “ Otra forma para calmarlos es hacerles escuchar los ruidos del ambiente, sonidos, una música suave. Su atención quedará en suspenso en los silencios que el adulto les hará gustar, sin los cuales los movimientos y los sonidos sólo serían un caos agotador. Conviene recurrir a juegos de imitación con los niños, que por otra parte muy frecuentemente ellos mismos inventan. Será el papel del adulto:

- favorecer los juegos más estimulantes para el tronco, aquellos en que se pueda vivir mejor la alternancia entre movimiento y “depósito” inmóvil;
- no impedir risas, maullidos, rugidos, sino por el contrario alentarlos y exigir que sean parecidos en lo posible a los gritos de los animales imitados; - organizar, a partir de aquí con el grupo los silencios!

Tras los jugueteos viene el reposo, la detención, el animal en su madriguera, Nos ponemos atentos para percibir los ruidos del ambiente, tanteamos el suelo con los ojos cerrados, tratamos de reconocer los olores.

Lo esencial es hacer percibir e contraste entre turbulencia y reposo dominado, entre actividad emisora (intelectual) y receptiva (sensorial).

De esta manera el reposo se transforma en el punto de partida de una nueva actividad.

Conviene no olvidar que todo gasto de energía debe recuperarse mediante un retorno a uno mismo; que todo esfuerzo debe ser seguido de una relajación: “Solo se domina la naturaleza obedeciendo a sus leyes” (Bacon)

Capítulo 3 del libro “Vivir el cuerpo” de Ivonne Berge Ediciones La Aurora - Buenos Aires 1980

**Material entregado por las docentes Isabel de Mello y Mariana Casares.
Prácticas Corporales 2 ISEF CURE. 2019**

