

De la conciencia de sí mismo a los métodos de relajación y a la sofrología aplicados en kinesiterapia

J. P. Missistrano

Una alegoría ilustra el despertar de la conciencia del hombre frente a su condición humana, desde la oscuridad inicial hasta la toma de conciencia de su «encadenamiento», luego su liberación, su adaptación a la luz y la necesaria responsabilización individual y colectiva frente a la condición existencial. Se trata, como es sabido, de la Alegoría de la Caverna de Platón [10].

En realidad es la historia de la toma de conciencia de sí mismo, en nuestra cultura occidental, hasta la verdadera «liberación» del fenómeno humano, es decir: libre, responsable y digno.

Esta evolución va a transformar nuestra medicina y paramedicina, partiendo de una dualidad cuerpo-espíritu para llegar a una integración armoniosa en la existencia. Va a transformar nuestro saber-hacer en saber-ser: ¿prolongación de la evolución del homo faber en homo sapiens sapiens (el que sabe que sabe) hacia un homo existentialis?...

De la conciencia de sí mismo a la «liberación» de la conciencia

Del ser al existir

A lo largo del tiempo, la «conciencia» del hombre se ha transformado con respecto a sus puntos de referencia espaciotemporales. Gracias a la evolución de su pensamiento, de su conocimiento y de los instrumentos de medición, cada vez más eficaces (en la afinación de la precisión, de lo infinitamente grande a lo infinitamente pequeño; de lo infinitamente pasado a lo infinitamente futuro), el hombre adquiere una idea cada vez más precisa de su «presencia» con respecto a las dimensiones universal y eterna, inseparables.

Los límites de la ciencia «física» hacen retroceder los de la «metafísica» («más allá de la física», según sus raíces griegas). Hasta comienzos del siglo XX, gracias a Descartes, el hombre acepta su condición de «ser» (ego cogito sum) dejando en manos de la divinidad, la de «existir» (integrando a la vez la «presencia»: eterna y universal).

A fines del siglo XIX, Nietzsche anuncia a la humanidad, como una provocación: «¡Dios ha muerto!».

Después de la ignominia cometida por el hombre contra la dignidad humana durante la Segunda Guerra Mundial, en Auschwitz e Hiroshima, los filósofos «existencialistas» definen para el hombre un valor primordial: su existencia.

La «liberación» de la conciencia ya no acepta ni dios ni dueño. Pero para esto, hay que asumir, solo y con sus semejantes, la responsabilidad de la condición humana.

Este paso del ser al existente lleva de la toma de conciencia de sí mismo a la verdadera relajación (liberación) existencial. Resulta entonces que la relajación no es ni un laxismo, ni un adormecimiento, sino una presencia alerta y clarividente.

Orígenes occidentales de la noción de conciencia

Dualidad «cuerpo-espíritu»: una vieja historia [4]

En nuestra civilización occidental, la «conciencia de sí mismo» se relaciona con la noción de «alma» y con sus raíces griegas, origen de una dualidad que opone «cuerpo y espíritu» y, más allá, lo «somático» y lo «psíquico».

Alma es «anima» en latín, cuyas dos raíces griegas tienen un sentido divergente. Una raíz significa «lo que anima», lo que libera el movimiento y le da un carácter de «voluntad», bastante sutil, inasible, móvil e inmaterial. La otra raíz se relaciona con el «aliento animal» de lo viviente, más material, más palpable, más asible, más estático, en apariencia.

En la Antigua Grecia, no hay ruptura entre magia popular, prácticas religiosas y técnicas médicas; los dioses o semidioses, con forma humana, son dioses curanderos. Para Homero (700 antes de J. C.), cuerpo y alma coexisten en el hombre vivo: durante el tiempo de vida mortal, el alma se integra en el cuerpo. Tampoco hay ruptura entre medicina y filosofía.

Pitágoras (siglo VI antes de J. C.) es matemático, filósofo, político, teólogo y sabio; reflexiona sobre lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño: el universo y la materia,

Jean-Pierre MISSISTRANO: Masseur-kinésithérapeute, Master spécialiste en sophrologie clinique de l'université internationale de sophrologie, directeur de l'École de sophrologie caycédiennne d'Ile-de-France, enseignant de l'université internationale de sophrologie (Andorre).

estableciendo la inseparabilidad entre los cuatro elementos: la tierra, el aire, el fuego y el agua, que integran también el cuerpo humano.

Hipócrates (siglo V antes de J. C.) es quien intenta separar lo irracional y lo racional, el espíritu y el cuerpo, apoyándose en ciertas reglas de ética.

Platón y Aristóteles analizan la organización de la «verdadera naturaleza del alma», diferenciando sus diversas formas de vida, su vida intelectual, su reencarnación en las ideas, y elaborando una verdadera psicología.

Platón (428-348 antes de J. C.), filósofo, se interesa por todas las ciencias humanas, admite los cuatro elementos que se encuentran en el universo y en el cuerpo humano y otorga al «Pneuma» un papel esencial en el funcionamiento del ser, concepto a la vez energético e inmaterial; el complejo aire y fuego, constituyendo el aliento animal, da movimiento a los órganos y asegura su función.

Aristóteles (383-322 antes de J. C.), también filósofo pero muy familiarizado con la medicina, sitúa el alma y los sentimientos a nivel del corazón humano.

La noción de «conciencia» occidental no se sitúa entonces ni a nivel del sistema nervioso central, del encéfalo, ni exclusivamente a nivel del pensamiento.

Al comienzo de la era cristiana se vuelve al estudio de los autores de la Antigüedad, lo cual conduce a la elaboración de un verdadero tratado escolar del alma, que se transformará en el elemento constante de todo sistema filosófico occidental.

En un principio, frente a los misterios de la naturaleza, todo lo que es benéfico para el hombre es considerado como signo divino; todo lo que es maléfico es un signo diabólico. Los sacerdotes de las nuevas religiones se apoderan de este espacio de libertad, propio de «lo inmaterial», utilizan los mismos pases mágicos que sus antepasados chamanes y «curan» a su manera, a veces de modo radical, a aquellos que no creen en su dios (y que por lo tanto están «poseídos» por el diablo).

Por otra parte, la disección es reglamentada, los despojos mortales de la criatura de Dios merecen respeto religioso y toda acción contra ellos se considera un sacrilegio. Los únicos documentos de anatomía comentados por médicos se remontan a la época de Galeno (131-201), que cosía las heridas de los gladiadores, aunque no apreciaba la cirugía. De modo que la existencia de los nervios era conocida, pero no se había dilucidado su relación con el encéfalo y todavía se estaba lejos de la materialización bioquímica de los modos de percepción.

A fines del siglo XV, la medicina sigue asociada al conjunto del saber, reunido en esa época bajo el término de filosofía.

En el siglo XVI, hasta los religiosos comienzan a «dudar» con respecto a la «existencia». Le corresponderá al jesuita Descartes hacer coincidir su «verdad», a la cual denomina Dios, con la realidad científica y hacer admitir el derecho del hombre a «ser» (ego cogito) partiendo de la hipótesis: «Dios existe». No obstante, a través de su «Discurso del Método» instituye un modo de pensamiento, de razonamiento científico, que comienza por dudar antes de admitir la evidencia, de modo que si la hipótesis inicial no es justa, el razonamiento podrá serlo pero la conclusión será falsa.

En el siglo XVII, otro religioso, jansenista, llamado Pascal, considera al hombre como un «ente pensante».

La conciencia del hombre se considera aún como un cuerpo que no puede desplazarse «libremente», elemento natural arraigado, coexistiendo con un espíritu pensante; la dualidad continúa.

Los «Diaphoirus» de Moliere despedazando los cuerpos, los sacerdotes explotando las almas, el hombre sigue estando desposeído de su «yo».

Enfermedad «diabólica» y su «tratamiento»: la histeria ^[11, 14]

Entre las enfermedades «diabólicas» existe una que fue definida de mil maneras diferentes y tratada en todas las formas posibles: es la histeria, del griego *hysteria*, útero.

Los sacerdotes hacían salir al diablo del paciente mediante violentas sesiones de exorcismo.

En el siglo XVIII, Siglo de las Luces, las ciencias continúan su avance sobre la metafísica; se conoce mejor la circulación sanguínea a partir de los trabajos de Harvey (1578-1657) del siglo anterior, pero no la neurofisiología.

Aunque la electricidad era conocida desde el siglo XVII, recién en el XVIII los italianos Luigi Galvani (1737-1798) y Alessandro Volta (1745-1827) desarrollan la electrofisiología que va a dar origen a la neurofisiología. A partir de sus trabajos sobre las ranas nace la idea de una «electricidad animal».

Franz Mesmer (1734-1815) desarrolla un «método terapéutico» que denomina «magnetismo animal», partiendo de la idea de que un «fluido universal», que puede transmitirse de un cuerpo a otro, puede tener un efecto benéfico sobre la enfermedad.

Más tarde, un discípulo de Mesmer, el marqués de Puységur, describe el «sonambulismo artificial» haciendo hincapié en el papel de la sugestión sobre la capacidad de alivio de las afecciones corporales.

A principios del siglo XIX, el obispo de Faria, repasando los conceptos del magnetismo mesmeriano, describe con precisión técnicas de sugestión verbal utilizadas con fines terapéuticos, que van a ser la base de las técnicas hipnóticas.

En Jena, en 1806, mientras Napoleón y las tropas francesas invaden Prusia, Hegel escribe «La fenomenología del espíritu», interesándose por la «transformación» de los fenómenos y no por lo que parecen ser definitivamente. Hegel ve en este «enemigo» que doblega a su pueblo su propio dictador y declara: «He visto el alma del mundo en el cañón de Jena»; es decir, más allá de la «apariencia».

Con Augusto Comte entramos en el siglo del «positivismo» científico: todo lo que es científico es positivo para el hombre (ver *Bouvard y Pécuchet* de Flaubert). Entonces, gracias a Descartes, la ciencia estará involucrada en todos los pensamientos, todas las ideas, de las más sutiles a las más descabelladas, hasta las más criminales, en nombre del bien de la humanidad.

Un cirujano inglés de mediados del siglo XIX, James Braid, es quien introduce el término hipnotismo. Rechaza la teoría de los fluidos y la reemplaza por una explicación neurofisiológica, cambia los pases mágicos por la fijación de un objeto brillante, y admite la acción de la sugestión verbal.

De 1880 a 1890 se enfrentan dos escuelas de hipnología: la escuela de Nancy con Bernheim y Liebault, defiende el aspecto psicológico de la hipnosis y de la sugestión; la escuela de la Salpêtrière, en París, con J. M. Charcot, de inspiración fisiológica, defiende una teoría somática de la hipnosis.

No obstante, la querrela entre estas dos escuelas y sus divergencias (fundamento «físico o psíquico») tiene el mérito de atraer a Francia a numerosos investigadores extranjeros, que comienzan a tener «otra visión» de la «conciencia» y que van a depurar el aspecto mágico impuesto por algunos sobre otro, para liberar la conciencia individual de cada uno.

En el siglo XX, con los progresos de la investigación (microscopio electrónico, bioquímica) se comprende cómo funcionan las neuronas, las interacciones entre las sensaciones físicas, psíquicas, sensitivas y emocionales: de nuevo la ciencia demuestra que lo inmaterial y lo material constituyen una unidad.

¿Sería cierto el anuncio de Nietzsche?

¿Sería el hombre esta «unidad»?

La conciencia del hombre comienza entonces su «liberación».

¿Podría también el hombre atreverse a dejar avanzar su «yo», hacia donde éste lo desee, sin necesidad de ayuda, sin que nadie se burle de su dignidad, comenzar finalmente a existir, libremente, responsable y digno? Dado que «EL» lo ha hecho a su imagen...

¿Podrá el hombre, creyente o no creyente, estar de acuerdo con su propia imagen, existiendo por sí mismo?

El siglo XX: de la cohabitación «cuerpo-espíritu» del «ser» a la «integración armoniosamente vivida de las sensaciones» físicas, afectivas, mentales y morales del «existente»

La «otra visión» de la personalidad del hombre: Brentano, Freud y Husserl

Franz Brentano (1838-1917)

Franz Brentano es profesor de filosofía en la facultad de Viena (Austria). Tiene una concepción global del hombre y de la conciencia y ejercerá una influencia considerable sobre la psicología y la filosofía modernas. Considera que «la psicología debería servir de base a todas las otras disciplinas y hacer posible la resolución de los principales problemas filosóficos» y que «la característica esencial de la conciencia es la unidad, los fenómenos psíquicos sólo son parte de un todo orgánico».

Franz Brentano fue profesor de Sigmund Freud, padre del «psicoanálisis» y de Edmund Husserl, padre de la fenomenología moderna (origen de la corriente existencialista).

Sigmund Freud (1856-1939): el psicoanálisis o el análisis de las pulsiones del «yo»

Es evidente que la influencia de Brentano es capital en los conceptos fundamentales del psicoanálisis. Freud considera la enfermedad como un fenómeno vivo que prosigue su expansión y altera toda la personalidad del individuo. Se trata por lo tanto de un fenómeno dinámico que evoluciona, se transforma (no petrificado definitivamente), movido por una motivación, que él denomina «pulsión», a diferentes niveles, no necesariamente separados.

La noción de conciencia freudiana ya comprende una proyección biológica. No obstante, mientras Husserl «suspende el juicio» para observar el desarrollo existencial del fenómeno consciente, la formación inicial de Freud de anatomopatólogo y anatomofisiólogo y su trabajo con el gran neurólogo del siglo XIX, Charcot, hacen que conserve un concepto natural, de observación del fenómeno humano como objeto de las ciencias naturales. Esto lo conduce a «analizar» las razones por las cuales la enfermedad se desarrolla, más que el sentido fundamental de la existencia del ser.

Edmund Husserl (1859-1938) [6]: otro método de observación en ciencias humanas, la «reducción fenomenológica»

Otro alumno de Brentano, también muy impregnado del concepto unitario del ser, es Edmund Husserl, filósofo y matemático, quien se interesa a la «lógica de las ciencias» y diseña las «meditaciones cartesianas».

Retoma, cien años más tarde, la obra del creador de la «fenomenología del espíritu», Hegel, quien se interesaba por la «transformación» de las cosas, no por lo que son definitivamente sino por lo que pasan a ser, cómo son superadas, trascendidas, mejoradas por la «inteligencia», la habilidad, el mérito del hombre.

Llega así a una nueva forma de «lógica» aplicada a las ciencias, que denomina «reducción fenomenológica» y que consiste en observar un fenómeno, suspendiendo el juicio, para no perder lo esencial.

Consideración de la existencia del hombre: Heidegger, Binswanger: la «presencia» en filosofía y en psiquiatría

Martin Heidegger (1889-1976) [5]: el «estar»

Es un discípulo de Husserl, Martin Heidegger, quien toma en cuenta lo esencial en el concepto del hombre: su existencia como valor primordial, obligándonos a respetar lo que es, fue y será, por el simple hecho de su «presencia», el «estar», «presente», el «Dasein», con quien se puede contar (dando al hombre su valor existencial), bien situado, libre, responsable y digno.

Heidegger es el iniciador de la corriente existencialista en filosofía, que comprendió a autores como Sartre [12], Merleau-Ponty [8] y Levinas [7].

Ludwig Binswanger (1881-1966) [1]: el «Daseinanálisis» (o el análisis de la forma correcta de estar)

Neuropsiquiatra suizo, Binswanger es amigo de Freud (será el primero en introducir el psicoanálisis en su clínica de Bellevue, en Kreuzlingen), alumno de Husserl y discípulo de Heidegger.

Es considerado como el padre de la psiquiatría fenomenológica.

Adapta el «método de reducción fenomenológica» de Husserl a la psiquiatría para tener «otra visión» de la enfermedad mental y realizar al mismo tiempo un análisis de la forma en que el individuo está «presente» en su existencia: el «Daseinanálisis».

Tuvo como alumnos, entre otros al creador del training autógeno y al de la sofrología.

De los «hipnotizadores» a la autoconcentración

Schultz (1884-1970) [13] y el training autógeno

Profesor de neurología y psiquiatría en la facultad de Jena, Schultz fue alumno de Binswanger y amigo de Freud, a quien conoció en 1911, siendo uno de los propagadores más activos del psicoanálisis en Alemania.

Su sentido agudo de una medicina del hombre considerado en su totalidad somática y psíquica, sumado a su perfecto conocimiento de la hipnosis que, como Freud, consideraba como «una violación de la personalidad», debía conducirlo a elaborar su «training autógeno», es decir un método educativo de entrenamiento, por sí mismo, de mejor conocimiento de sí mismo, de sus sensaciones y sus capacidades de autocontrol.

Apartándose de las «prácticas mágicas», inducidas, sugestivas, Schultz es el primero en proponer un método que denomina como «método de relajación autoconcentrativa».

El ente pensante se transforma en «ente que siente» pero siempre de modo estático.

Entre los propagadores de su método en Europa se cuenta el psicoanalista Schiler en Austria, Durand de Bousingen en Francia y Alfonso Caycedo, creador de la sofrología en 1960, en España.

Schultz se interesa naturalmente por esta nueva ciencia de la conciencia elaborada por su joven colega; es invitado como presidente de honor al I Congreso Mundial de Sofrología en octubre de 1970 en Barcelona, pero fallece pocos días antes.

Volveremos más en detalle sobre su «método» fundamental.

De la «atención tranquila» a una mejor adaptación a la existencia

Alfonso Caycedo (1932) [2]: *la sofrología (o una mejor integración existencial en relajación dinámica)*

Nacido en 1932 en Bogotá, Alfonso Caycedo se especializa en neuropsiquiatría en Madrid, en el servicio del Profesor López Ibor, figura de avanzada de la psiquiatría ibérica, orientado en la corriente fenomenológica.

Caycedo estudia la obra de sus predecesores, psiquiatras, fenomenólogos, visita los lugares donde ejercieron (Nancy, Viena, París), se encuentra con los que aún están vivos (Schultz, Binswanger, etc.). Se interesa por la hipnosis, las diferentes técnicas de relajación existentes, que conoce bien, practica y experimenta, apoyándose en el electroencefalograma. Como neuropsiquiatra y fenomenólogo, considerando al hombre en su integridad, en su totalidad, sin separar el cuerpo del espíritu, lo que le interesa en particular es la capacidad de modificación de los niveles de conciencia (del despertar al sueño) y de los estados de conciencia (de la enfermedad a la buena salud), tanto naturales como provocados.

En la práctica de la hipnosis sólo ve una capacidad de la conciencia de sustituir una sensación por otra, en la que los pases mágicos son totalmente inútiles, constituyendo un artificio, del cual dice «el más estafado de los dos (hipnotizador e hipnotizado) no es el que habitualmente creemos». Además, se da cuenta de que existe un abismo entre los fenómenos descritos y sus conclusiones «científicas», que no resisten una verificación experimental sistemática.

En 1960, Caycedo crea el primer Departamento de Sofrología Clínica y de Relajación, asociando sofronización y ejercicios de Schultz. No obstante, orientado en una corriente de pensamiento fenomenológico, considera la noción de conciencia como un proceso dinámico, que se transforma, que evoluciona, y lo que le interesa es la posibilidad de utilizar las capacidades de recuperación que permite la relajación estática aplicándolas a la acción.

En los años 1965-1967, viaja a Oriente donde estudia los efectos benéficos sobre la conciencia de los ejercicios físicos, las «asanas» practicadas por los yoguis indios; continúa su investigación junto a los monjes tibetanos estudiando la meditación y termina su viaje en Japón con los monjes Zen. Vuelve a Europa con los tres primeros grados de relajación dinámica que van a constituir durante 20 años el entrenamiento de base de los sofrólogos y de sus pacientes-alumnos. Es precisamente esta relajación dinámica, de integración inseparable de las sensaciones físicas, afectivas y mentales, que sitúa al hombre armoniosamente, tanto interior como exteriormente, lo que dará su verdadero sentido a la relajación, es decir el sentido de liberación, de mejor integración en el espacio y el tiempo: su existencia.

En los años 1980-1990, Caycedo vuelve a Colombia, su país natal, para practicar estos tres grados de relajación dinámica en el tercer mundo. Crea entonces la Universidad Mundial de Sofrología que comprende 6 años de estudios a tiempo completo, donde los estudiantes ayudan a sus pequeños congéneres, los «niños de la calle», a escapar de un destino que no es una fatalidad. También abre dispensarios sofrológicos en barrios pobres.

Gracias a la práctica de la relajación dinámica, estos niños pueden dormirse sin recurrir a la droga. Son escolarizados. Algunos llegan a obtener un diploma profesional, otros un diploma universitario: médico, abogado, ingeniero, sofrólogo, etc. Pueden vivir de modo libre, responsable y digno, existir verdaderamente.

Caycedo desarrolla entonces el cuarto nivel de relajación dinámica, que da todo su sentido a la palabra «relajación»: una mejor integración en la existencia. Es aquí donde la

«técnica» se une a lo «filosófico», a nivel del «estar bien en la vida», en lo que se hace y dice cotidianamente.

Volviendo a Europa en los años 1990, Caycedo se instala en Andorra y crea la Universidad de Sofrología Caycediana, declarando «por primera vez, a nivel de las ciencias humanas, la universidad concede un lugar a la existencia».

Establece tres ciclos de estudios, comprendiendo cada uno dieciséis técnicas de relajación estática, de mejor reconocimiento «temporal», y cuatro grados de relajación dinámica, de mejor reconocimiento «espacial». Confía la enseñanza del primer ciclo básico a los directores de escuela delegados y se reserva los dos ciclos siguientes de especialización fenomenológica existencial.

De los métodos de relajación que diferencian el cuerpo y el espíritu a la sofrología

Con la muerte de Charcot, la hipnosis conoce un ocaso casi total, relacionado con la desmitificación del aspecto mágico e irracional, con la explicación de los fenómenos hipnóticos gracias a los trabajos de algunos médicos neurofisiólogos que van a ver en la apariencia de los fenómenos movilizadores métodos de desbloqueo del ser, para algunos puramente físicos (en la línea de la escuela de la Salpêtrière), para otros puramente psíquicos (en la línea de la escuela de Nancy), pero utilizando siempre la relajación y dando más espacio a la personalidad del ser.

No obstante, la separación cuerpo-espíritu perdura. Entre estos neuropsiquiatras interesados por los métodos de relajación, aparecen dos corrientes: una que utiliza métodos analíticos con fundamento fisiológico, bajo la influencia norteamericana de Jacobson; la otra que utiliza métodos globales con fundamento psicológico, bajo la influencia alemana de Schultz.

Habrà que esperar la influencia española de Caycedo quien, con la ventaja de la edad, podrá hacer una síntesis de los métodos existentes basándose tanto en el aspecto fisiológico como psicológico de la relajación, para integrar de modo indisoluble el cuerpo y el espíritu en una conciencia de sí mismo dinámica.

Es esencialmente la aplicación de estos tres métodos en kinesiterapia que desarrollaremos aquí, para comprender la evolución de enfoque de nuestro «semejante», desde el estudio del cuerpo humano hasta la percepción del ser humano, seguido por el encuentro existencial de dos individualidades complementarias.

No obstante, también mencionaremos los diferentes tipos de métodos existentes.

Diferentes «métodos» de «relajación»: clasificación de Durand de Bousingen [3]

Durand de Bousingen, de Estrasburgo, ha realizado una clasificación de los métodos de relajación.

Métodos analíticos con fundamento fisiológico

Se basan esencialmente en una educación de la sensibilidad neuromuscular, a nivel de la toma de conciencia del modo de funcionamiento de la contracción-relajamiento muscular.

Relajación progresiva de Jacobson

Se caracteriza por una toma de conciencia de la contracción y del relajamiento muscular, con educación progresiva de la secuencia contracción-relajamiento, cuyo interés en kinesiterapia se verá más adelante.

Técnica de Jarreau y Klotz

Es un método derivado del de Jacobson, que toma algunos ejercicios de Schultz (como el control de la gravedad) y otros de Ajuriaguerra.

Training compensado de Aiginger

Se basa sobre todo en una educación o reeducación respiratoria, cuyo objetivo es poner en estado de reposo los centros de control corticales y subcorticales de esta función y consecuentemente todas las funciones vegetativas del control del estado afectivo cortical y tímico.

Métodos globales con fundamento psicoterápico

Utilizan el relajamiento muscular como medio de relajamiento mental, tratan de comprender el significado de las tensiones físicas que explican el bloqueo psicológico.

Training autógeno de Schultz

Según Durand de Bousingen, el «método de autorrelajación concentrativa» es «históricamente el primero» y «todos los otros métodos derivan de él directamente y sólo difieren por modificaciones técnicas...».

Para Caycedo: «Fue J. H. Schultz quien más contribuyó en este siglo a la desmitificación de los fenómenos hipnóticos. Su personalidad científica, sus observaciones agudas y sus conceptos jugaron un papel definitivo en el origen de una nueva actitud que permite actualmente un enfoque más libre de la conciencia humana...»

Veremos más en detalle su aplicación kinesiterápica.

Entrenamiento psicofisiológico de Ajuriaguerra o reeducación psicotónica

La experiencia de relajación adquirida por J. De Ajuriaguerra y su equipo en el Hospital Henri Rousselle aclara esencialmente la relación entre la actividad neuromuscular y el aspecto relacional de la personalidad que es la emotividad.

Su método es una variante del de Schultz que profundiza la relación entre el paciente y el terapeuta, apoyándose en la utilización de los conceptos transferenciales freudianos y la educación del relajamiento de las tensiones musculares.

Regulación del tono muscular de B. Stokvis (Centro de Medicina Psicosomática de Leyde)

Variante del de Schultz, este método se utiliza en terapias neuróticas de urgencia mediante procedimientos sugestivos, con un objetivo de curación o de desaparición de los síntomas.

Métodos reeducativos

Es interesante destacar, en la clasificación de Durand de Bousingen, la distinción entre los métodos con fundamento psicológico o fisiológico (cuyos autores, y Schultz en particular, precisan que sólo deben ser dirigidos por médicos experimentados, estableciendo una metodología de indicaciones muy precisa y adaptada a los diferentes cuadros clínicos) y los métodos reeducativos.

Entre estos últimos, la eutonía de Gerda Alexander es una técnica muy interesante en kinesiterapia, ya que utiliza la relajación como vehículo educativo de autodescubrimiento, dirigido por el terapeuta, de la fisiología muscular y articular, muy útil en la transformación de terapia pasiva en terapia cooperativa.

También podríamos hablar del método de Moshé Feldenkrais, que utiliza la percepción del movimiento, sin movimiento, en el desbloqueo de importantes retracciones musculares instaladas.

La lista completa sería bastante larga según las especialidades terapéuticas; se puede mencionar también el método Vittoz, empleado preferentemente por los psicoterapeutas en el trabajo con imágenes mentales y en el diálogo analítico.

Métodos con «equipamiento»

Hay que destacar diferentes técnicas «relajantes» que utilizan diversos aparatos de desconexión sensorial, como el «cajón de aislamiento sensorial» o el «colchón de agua» de tipo Snoeizeen.

El terapeuta también puede asociar a su método de relajación diversos procedimientos tecnológicos, por ejemplo cassettes grabados con palabras o música, juegos de luces de colores, que tienen un interés relajante comportamental o un uso analítico (apreciado por los analistas), pero no en el sentido de una liberación autónoma del ser, ya que la «relajación» depende de un elemento externo.

En cambio, el control mioeléctrico, de biofeedback, puede ser una ayuda educativa de gran valor en el aprendizaje de las técnicas de relajación, tanto para el paciente como para el profesional.

Mencionaremos, para no confundirlos, ciertos aparatos «gadgets», a menudo onerosos, de interés más comercial que propiamente terapéutico, como los anteojos de estimulación de ondas alfa, aparatos para el aprendizaje de idiomas durante el sueño o todos los otros que recuerdan en forma actualizada ciertas prácticas «curiosas» de Mesmer, pero sin gran interés en cuanto al trabajo educativo, de descubrimiento y de conquista de posibilidades de la conciencia. No hay que olvidar que todas las técnicas modernas de relajación requieren un trabajo activo, válido tanto para el profesional como para el paciente, donde el milagro queda excluido y sólo el rigor es aceptado.

Métodos de relajación estática de interés kinesiterápico**Método de Jacobson**

En 1928, E. Jacobson publica en Estados Unidos su libro «La relajación progresiva». Su método se basa directamente en sus trabajos sobre la fisiología del sistema neuromuscular.

Jacobson estudia en primer lugar los problemas de la emoción y del nerviosismo. Observa que el hombre se sobresalta secundariamente a una emoción, y más aún si estaba tenso anteriormente. Mediante trazados electromiográficos, pone de manifiesto las relaciones entre emoción, tensión y relajamiento, definiendo la relajación por la ausencia de contracción muscular expresada por el trazado.

Jacobson demuestra, con objetividad rigurosa, que la relajación muscular controlada experimentalmente se acompaña de una quietud mental correspondiente.

Ejemplo de utilización del método: se comienza generalmente trabajando sobre un miembro superior. Se le pide al paciente que flexione un antebrazo sobre el brazo y que preste atención a las sensaciones sentidas durante la contracción muscular. A continuación, aflojando los músculos y dejando caer el antebrazo, se le pide que observe lo que pasa cuando la sensación desaparece. Después de varias contracciones sucesivas, se intenta percibir en cada aflojamiento la sensación cada vez mayor de relajamiento a nivel de los músculos flexores del brazo. Generalizando la relajación en forma progresiva, el médico hace observar siempre la diferencia de tensión entre los grupos musculares, agonistas-antagonistas, de todo el cuerpo.

Comparado con los métodos autoconcentrativos, el aprendizaje es bastante largo, exigiendo sesiones de media a una hora, dos a tres veces por semana, a veces durante todo un año.

Training autógeno de Schultz

Durand de Bousingen y Caycedo coinciden en que Schultz es quien más ha contribuido a desmitificar la vieja hipnosis y a crear el método de relajación más elaborado, del cual derivan la mayoría de los otros.

Además del rigor y de la precisión de la metodología, el trabajo de Schultz comprende una amplia investigación terapéutica, adaptada a las diferentes patologías psicosomáticas, con descripción de los efectos fisiológicos que se esperan de cada ejercicio.

No obstante, este rigor requiere, por parte del terapeuta, un perfecto dominio del método, ya que una acción demasiado sugestiva o mal controlada a nivel de las sensaciones psicoorgánicas puede ser responsable de numerosas decepciones del método; por esta razón, Schultz exigía que éste fuera exclusivamente practicado por médicos perfectamente formados.

Vemos entonces que las técnicas de relajación nunca son anodinas, requieren rigor y no aceptan improvisaciones.

Descripción esquemática del training autógeno

El método comprende dos ciclos: uno inferior, fisiológico, y otro superior, psicológico.

El ciclo inferior comprende seis ejercicios de autorrelajación concentrativa, destinada a seis «regiones» diferentes: los músculos, las vasos sanguíneos, el corazón, la respiración, los órganos abdominales, la cabeza.

- «Preparación». Aunque depura a la hipnosis de muchos pases mágicos inútiles, Schultz da aún mucha importancia a numerosos detalles sobre las condiciones de realización de su método: ambiente tranquilo, temperatura moderada, semioscuridad, uso de ropa cómoda por el paciente, etc. Describe las posiciones con precisión: sentada con o sin respaldo, acostada; invita a cerrar los ojos, induce la calma formulando: «estoy perfectamente calmo», preparando así para el primer ejercicio.

- *Ejercicio 1*: la experiencia de la gravedad que traduce la relajación muscular, también expresada por la formulación «siento mi brazo pesado».

Schultz comienza por un brazo, el derecho para los que usan la mano derecha, el izquierdo para los zurdos.

Al principio el ejercicio dura de 30 segundos a 1 minuto.

El entrenamiento se limita a dos o tres ejercicios por día durante 15 días.

Recién entonces podrá sentirse la sensación de gravedad en los otros miembros y a continuación ser generalizada al conjunto del cuerpo, siempre bajo control médico del relajamiento objetivo (que ha sido verificado por electromiograma) por apreciaciones específicas del tono muscular.

Al final de cada entrenamiento, el paciente es invitado a practicar el «retroceso» mediante una recuperación cuidadosamente ejecutada en tres tiempos:

— mover los brazos;

— respirar profundamente;

— abrir los ojos.

- *Ejercicio 2*: la experiencia del calor que traduce una vasodilatación se incorpora al cabo de unos quince días, a continuación del ejercicio precedente, por la formulación: «mi brazo está caliente».

Del mismo modo que la verificación electromiográfica ha demostrado el relajamiento, la verificación calórica ha podido mostrar un aumento de más de 1 °C en pacientes entrenados.

Hay que destacar que los ejercicios de relajación vascular no están desprovistos de peligro y Schultz insiste de nuevo en que «sólo el médico puede discernir si existen contraindicaciones».

- *Ejercicio 3*: al cabo de 4 semanas (2 semanas por ejercicio) la experiencia de la regulación cardíaca se expresa por la formulación «mi corazón late calmo y fuerte».

- *Ejercicio 4*: la experiencia de la regulación respiratoria se realiza por la formulación «mi respiración es calma».

- *Ejercicio 5*: la experiencia de la regulación de los órganos abdominales se realiza con la formulación «mi plexo solar irradia calor».

- *Ejercicio 6*: la experiencia de la región cefálica depende de un régimen especial; compartiendo la idea general del cuerpo caliente y de la cabeza fría, Schultz propone formular: «mi frente está agradablemente fresca», el ejercicio sólo dura algunos segundos, ya que, así como la presentación del calor conduce a la vasodilatación, la del frío da lugar a una vasoconstricción local que puede repercutir sobre otras zonas vasculares de mayor importancia.

Al cabo de tres meses, una persona normal puede ejecutar estos seis ejercicios. A partir de entonces, es necesario que continúe el entrenamiento durante 6 meses, a razón de uno o dos ejercicios por día, para adquirir un dominio de la relajación fisiológica que se manifestará a nivel mental por una sensación de calma interior.

Al cabo de un período de 6 meses a 2 años, Schultz considera que el individuo es capaz de acceder eventualmente a un ciclo superior de psicoterapia profunda, que sólo puede ser manejada por médicos psicoanalistas experimentados.

Sofrología o relajación dinámica en kinesiterapia [10]

En 1960, cuando crea el primer Departamento de Sofrología en Madrid, el joven interno Alfonso Caycedo es ayudante del profesor López Ibor orientado en la corriente fenomenológica psiquiátrica. Utiliza entonces «técnicas» de relajación del cuerpo para tratar la enfermedad mental grave (esquizofrenia, etc).

Rápidamente, en las investigaciones que desarrolla, se torna imposible disociar, a nivel de la noción de conciencia, la conciencia física de la conciencia psíquica.

Para Caycedo, que también llega a ser profesor universitario en la cátedra de neuropsiquiatría de la facultad de medicina de Madrid, «el diagnóstico establecido de esquizofrenia es peor que el de cáncer», se trata de una disgregación de la integridad del ser, de una ruptura con la existencia: el pronóstico es fatal.

La noción sofrológica de la conciencia es una integración de las sensaciones físicas y mentales, proyectadas a nivel biológico. Esto da nacimiento a un «YO» que no es solamente psíquico, que no existe sólo para ser analizado como lo proponía Freud, sino para ser «vivido» fenomenológicamente, es decir observado «suspendiendo el juicio» como nos propone Husserl, en un proceso dinámico que integra la «transformación» (apreciada por Hegel) armoniosamente vivida de la «temporalidad» existencial (pasado, presente, futuro) de Heidegger: en un «YO» que Caycedo denomina «FRÓNICO».

Epistemología o bases de una ciencia

Definición, conceptos fundamentales

Como profesor de neuropsiquiatría y fenomenólogo, Caycedo va a dictar en forma de «teorías epistemológicas» precisas las hipótesis de trabajo de una «nueva escuela científ-

fica que estudia la conciencia humana y sus capacidades existenciales», definición de la sofrología destinada a ser experimentada en el terreno por diferentes especialistas en ciencias humanas, en el contexto de su especificidad recíproca.

Todas sus «teorías», «conceptos» y «leyes fundamentales» nacen de «intuiciones primordiales».

La primera teoría va a tomar la forma de un abanico (fig. 1). El hombre puede habitar tres estados de conciencia:

— la conciencia patológica (CP) es el estado de la conciencia en el cual el individuo vive su existencia cuando está afectado por una enfermedad (cualquiera sea);

— la conciencia ordinaria (CO) es el estado de conciencia del hombre considerado normal por las ciencias naturales cuando no está enfermo;

— la conciencia sofrónica (CS) es esta capacidad de estado de conciencia, inverso al de la enfermedad, conquistado conscientemente (por técnicas sofrológicas), y que corresponde al estado de buena salud (física y mental).

Su experiencia de la hipnosis y de las técnicas de relajación conduce a Caycedo a considerar tres niveles de conciencia:

— la vigilia (V);

— el sueño (S);

— y un nivel intermedio que denomina nivel sofroliminar (NSL), en el cual van a practicarse todas las técnicas sofrológicas estáticas (de la temporalidad) y dinámicas (de la espacialidad).

Noción de «vivencia» sofrológica

El neuropsiquiatra y fenomenólogo existencialista alemán Karl Jaspers (1883-1969) es quien definió el concepto esencial movilizado en sofrología: la «vivencia», del alemán «Erlebnis», que es en realidad un impacto emocional sensitivo que se graba en la conciencia y que deja su huella eternamente «presente», consciente o seudoconscientemente, viva, a nivel de la manera en que ha sido vivido inicialmente, relacionando permanentemente el pasado, el presente y el futuro.

Metodología: las «técnicas» utilizadas en sofrología

«Relajación estática»: el reconocimiento temporal armonioso

Cuando se practican las primeras técnicas de relajación de base, la primera dimensión vivida a nivel de las sensaciones es el presente.

Este es el primer parámetro temporal, el más importante que se puede utilizar en «la urgencia» terapéutica, inmediatamente, en el contexto de su propia especificidad: el médico a nivel médico, el kinesiterapeuta a nivel kinesiterápico.

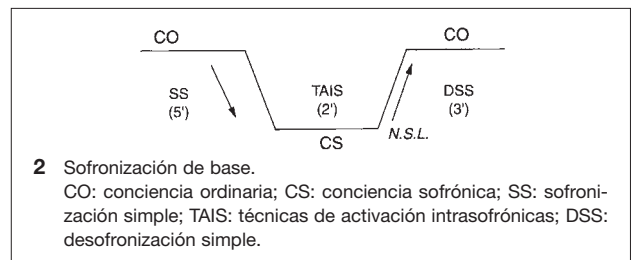
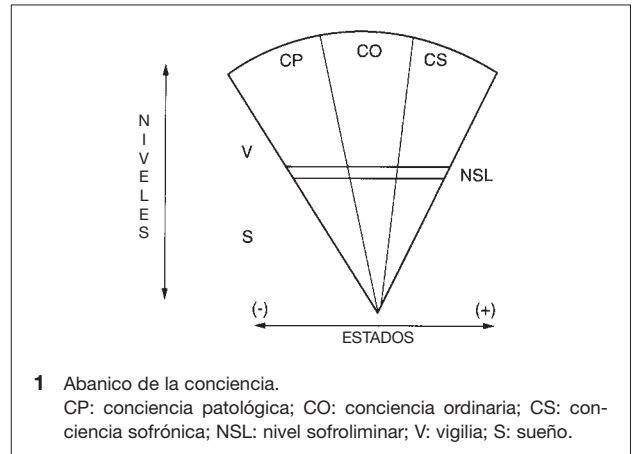
Sofronización de base vivencial (fig. 2)

Como su nombre lo indica, se trata de la técnica de base, cuyo desarrollo encontraremos en todas las prácticas sofrológicas (estáticas y dinámicas).

Todas las sofronizaciones «estáticas» de la temporalidad podrán realizarse en 10 minutos (fig. 2).

La fase de inducción sofrónica, denominada sofronización simple, se realiza en 5 minutos, conduce del estado de conciencia ordinario al estado de conciencia sofrónica, respetando un protocolo simple de relajamiento de las tensiones musculares de la cabeza a los pies.

A diferencia del método de Schultz, el aprendizaje de la percepción de sensaciones es rápido, ya que se trata sobre



todo de una invitación al descubrimiento de todas las sensaciones. Es menos peligroso, ya que no se trabaja en absoluto con una intención de vasodilatación sanguínea o de modificación del ritmo cardíaco y requiere un entrenamiento libre por parte del paciente. Todas las técnicas de activación intrasofrónicas (TAIS) de la temporalidad pueden ser realizadas en dos minutos en el NSL.

Por último, la fase de desofronización simple dura 3 minutos, permite volver al estado de conciencia ordinario, siguiendo siempre un protocolo preciso que permite despertar sensaciones por movilización de los pies, manos, cara y reforzar las sensaciones y sentimientos armoniosos que caracterizan la buena salud (contrario de la enfermedad): la confianza en sí mismo y en su existencia, la armonía física y mental, el aumento de la capacidad de esperanza.

Se trata de un proceso dinámico existencial vivido a nivel de las sensaciones, proyectado a nivel biológico y no sólo de una toma de conciencia «fisiológica».

Ejemplo de una sofronización de base vivencial

El «Terpnos Logos», el discurso sofrónico, calmo, sin tensiones, alternado con silencios, vivido al mismo tiempo por el terapeuta, invita al paciente a relajarse, en decúbito (más fácil para comenzar) o incluso sentado, del modo siguiente.

• Fase de sofronización simple (5 minutos)

«Aflojamos los músculos de la cara y tomamos conciencia de la forma de nuestra cara mientras se relaja, de los rasgos de la cara que se suavizan.

Aflojamos los músculos de los hombros, tomamos conciencia de la forma de nuestros hombros que se relajan.

Es suficiente aflojar los músculos de la cara y de los hombros para que los músculos del cuello y de la nuca se relajen, lo cual tiene por consecuencia mejorar la circulación sanguínea del cerebro y provocar una relajación refleja de todo el cuerpo.

Aflojamos los músculos de las extremidades superiores, tomamos conciencia de su forma, su peso, su pesadez o ligereza, según cómo las sentimos.

Todas las sensaciones que provienen del cuerpo nos interesan, todo lo que es exterior no nos perturba.

Aflojamos la espalda y pensamos en la forma de la espalda sin tensión.

Aflojamos los músculos del vientre y del pecho y tomamos conciencia de la forma de nuestro vientre y de nuestro pecho que se relajan, de nuestra respiración a nivel del vientre y el pecho.

Aflojamos la mitad inferior del cuerpo y tomamos conciencia de la forma de las extremidades inferiores sin tensión».

- Fase de activación intrasofrónica (2 minutos)
(en la cual tendrán lugar todas las TAIS)

«A continuación dejamos venir a nuestra conciencia la imagen de un objeto neutro, natural, como una flor, las olas del mar, una nube en el cielo azul, lo que querramos...

La imagen del objeto se presenta sin esfuerzo, sin tensión, lo esencial es tratar de verla...»

(silencio contemplativo y concentrativo, sin tensión).

- Fase de desofronización simple (3 minutos)

«Antes de recuperarnos reforzamos tres calidades esenciales del ser humano que son:

- la confianza en sí mismo;
- la armonía física y mental;
- el aumento de la capacidad de esperanza en la existencia.

Podemos movilizar:

- los dedos del pie y los tobillos;
- los dedos de la mano y las muñecas;
- los músculos de la cara, bostezar, estirarnos suavemente, si tenemos ganas.

A continuación, cuando lo deseemos, podemos abrir los ojos y tal vez mirar el mundo como si fuera la primera vez.»

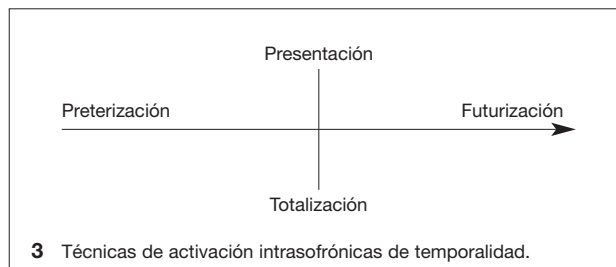
Técnicas de activación intrasofrónicas en kinesiología: de la «reeducación funcional» a la «educación existencial» (fig. 3)

Caycedo elabora cuatro «técnicas» específicas de relajación simple, por parámetro temporal, que nos permiten «reparar» (ver de otro modo, vivir desde otra perspectiva) la posibilidad de sensaciones armoniosas: el presente, el futuro, el pasado y las tres dimensiones del espacio.

Introduciendo la noción de tiempo en la toma de conciencia de la posibilidad de «recuperación», el gran interés de las técnicas de relajación sofrológicas en kinesiología, más allá de la reeducación «funcional», es que nos permiten considerar al ser en movimiento, armonioso en su desplazamiento espaciotemporal, y ayudarlo a conquistar una mejor integración existencial. Para que el individuo experimente la necesidad de correr, es necesario que exista una motivación.

A partir de una técnica de «relajación» en el presente, el individuo comienza a tomar conciencia de que «puede sentirse bien consigo mismo, incluso cuando las cosas van mal», y proyectando esta sensación hacia el futuro refuerza su dinámica de esperanza. Toma conciencia de que puede movilizar sus sensaciones sin ayuda, reforzando así su confianza en sí mismo.

Cuando una persona está «cansada» tiene la impresión de que nunca nada «funcionó» en su vida: gracias al aprendizaje de las técnicas de la temporalidad, en lugar de analizar las razones pasadas del malestar presente, intentará revivir en su pasado los momentos en los cuales estaba particularmente bien, a nivel de las sensaciones (los cinco sentidos) del movimiento, de los sentimientos armoniosos, y así recuperar bases sólidas pasadas y reforzar una conciencia tridimensional.



Relajación dinámica: el reconocimiento de la «espacialidad»

Al volver de Oriente en 1967, Caycedo se instala en Barcelona con un consultorio psiquiátrico privado, otro hospitalario y la dirección de una cátedra de psiquiatría en la facultad de medicina. Allí enseñará la sofrolología a sus estudiantes y experimentará con ellos los tres primeros grados de la relajación dinámica, apoyándose en el electroencefalograma.

Dirige también la Escuela Internacional de Sofrolología Médica, donde va a formar hasta 1979 a la mayoría de los médicos y paramédicos internacionales.

Primer ciclo fundamental: el descubrimiento de la corporalidad dinámica y su recuperación

Tres primeros grados de la relajación dinámica: toma de conciencia de la corporalidad

Los tres primeros grados de la relajación dinámica nacen del enfoque fenomenológico de la conciencia oriental, subsecuentemente al viaje de Caycedo de los años 1965 a 1967. Constituyen la mayor originalidad de la relajación sofrológica. Son dinámicos, lo que significa que la relajación sofrológica se interesa por las sensaciones del ser en movimiento, y están destinados preferentemente al entrenamiento de grupos.

El terapeuta debe comenzar por entrenarse a sí mismo para aprender a conocerse mejor, percibir lo que le ocurre cuando se moviliza y evaluar el tiempo que le hace falta para recuperarse fisiológicamente de su dinamización, para evacuar su «fatiga».

En relajación dinámica se forman grupos para integrar al individuo en los conjuntos de individualidades que forman una colectividad. En realidad, el entrenamiento en relajación dinámica supera el contexto de las terapias individuales, ya que los grupos se forman con un interés común: las sensaciones de bienestar que producen los ejercicios.

Durante el entrenamiento, todos los individuos, terapeuta y pacientes, están en lo mismo e ignoran la «patología» del otro. Durante el diálogo postsofrónico, es esencialmente de los beneficios que sintió durante los ejercicios de lo que habla el paciente.

El interés mayor de la relajación dinámica es romper la relación transferencial entre el terapeuta y el paciente, focalizada sobre la patología, para pasar a un modo relacional pluri-individual que permita al individuo tomar conciencia de que también forma parte de un grupo social, en el cual puede sentirse bien.

- Primer grado de la relajación dinámica

Se realiza de pie, con los ojos cerrados, invitándonos a tomar conciencia de nuestra interioridad y de nuestra recuperación en el esfuerzo. Tomamos directamente conciencia de nuestra capacidad de evacuación de la fatiga en la acción.

Comprende dos partes de series de ejercicios, alternados con relajación simple sentada o acostada. La primera parte comprende ejercicios que involucran la mitad superior del cuerpo, la cabeza y los órganos de los sentidos, la región cervical, los hombros, los miembros superiores, brazo, ante-

brazo, muñecas, manos. La segunda parte, más global, comprende ejercicios que involucran la respiración abdominal, el tronco y el conjunto del cuerpo.

Por supuesto, los ejercicios son simples, fácilmente realizables y pueden adaptarse a jóvenes y viejos, a las personas con buena salud y a los discapacitados. Son una invitación al descubrimiento de las sensaciones experimentadas en el movimiento y en su recuperación progresiva y permanecen siempre en el límite facultativo de la capacidad objetiva de realización.

El primer grado se inspira en el yoga indio, adaptado a nuestra conciencia occidental, con el objetivo de una mejor conciencia de la corporalidad en movimiento, en el contexto de aplicación terapéutica en medicina y paramedicina.

No se trata en absoluto de una copia occidental de ascesis místicas de una cultura no universal y que se aparta del contexto de nuestra especificidad profesional.

Nos hace tomar conciencia, mediante ejercicios físicos de movilización de las diferentes partes del cuerpo, de la cabeza a los pies, y a continuación de la totalidad del cuerpo, coordinados con la respiración, de lo que nos ocurre cuando nos dinamizamos y cuando nos recuperamos de esta movilización. Esto tiene por consecuencia evacuar la fatiga al mismo tiempo que nos activamos y reconocer mejor nuestros límites de esfuerzo.

En kinesiterapia, que es la terapia del movimiento por excelencia, es esencial que el paciente controle por sí mismo sus límites ya que una reeducación normal para uno puede ser demasiado intensa para otro y tendrá así efectos más nefastos que benéficos. Inversamente, si el individuo trabaja por debajo de sus posibilidades no recupera todo lo que habría podido esperar.

Por otra parte, estando más atento a lo que le ocurre, sin tensión, el paciente aprende a conocerse mejor y refuerza su confianza en sí mismo. También se reconoce en el otro, aceptando diferencias y semejanzas, en la recuperación y no sólo en el sufrimiento o la discapacidad.

Cada grado de relajación dinámica se enseña en 1 mes, a razón de una sesión de 1 hora por semana, en grupos.

El aprendizaje del conjunto de los ejercicios, comprendiendo las diferentes regiones del cuerpo, sin disociar las tensiones, permite al paciente afectado por una patología localizada o que compromete la totalidad de su corporalidad tomar conciencia de que puede «sentirse mejor», incluso en períodos en que la sensación de malestar es dominante, y de que puede reforzar por sí mismo las sensaciones de bienestar a través de su propio entrenamiento.

Después de la práctica de la totalidad de los ejercicios, en grupo y sin hablar de las patologías individuales, el kinesiterapeuta tiene la posibilidad de proponer, en entrenamiento individual, uno o dos ejercicios: movilización de la nuca, de los hombros, de los brazos.

Por último, la práctica de la relajación dinámica encuentra su aplicación principal a nivel profiláctico: «mantenimiento en forma», prevención más que «curación», y «transcendental»: movilización de la capacidad de superación en la competición deportiva, preparación de exámenes, mejor adaptación escolar, en la empresa, ofreciendo al kinesiterapeuta nuevos horizontes de prevención auxiliar de salud.

- Segundo grado de la relajación dinámica

Está inspirado en la meditación tibetana.

Se enseña también durante 1 mes, a razón de una sesión de 1 hora por semana, en grupos, a continuación del primer grado.

Se practica sentado. Nos permite percibir mejor nuestra exterioridad, percepción externa de nuestra corporalidad, la forma, la estatura, el volumen, aunque también la relación entre ésta y el mundo exterior por la afinación de los cinco sentidos.

Los ejercicios son simples, coordinados con la respiración. Consisten esencialmente en ejercicios de tensión seguidos por relajamiento, a la manera de Jacobson.

El segundo grado comprende también dos partes: la primera involucra la contracción-relajamiento de las diferentes partes del cuerpo: la cabeza, los miembros superiores, los miembros inferiores, el conjunto del cuerpo; la segunda se interesa sobre todo, a través de ejercicios específicos, por los órganos de los sentidos. El segundo grado es más sensitivo respecto al primero que es más físico.

Como el primer grado, su práctica integral y en grupo tiene por objetivo una mejor conciencia de sí mismo, integrado en el mundo exterior y en su relación armoniosa con el otro.

El kinesiterapeuta puede proponer en terapias individuales uno o dos ejercicios para hacer vivir de manera más presente en la conciencia la sensación interna, luego externa, de una región corporal, reforzando la alianza terapéutica entre terapeuta y paciente que conducirá a la recuperación activa y comprometida de este último.

- Tercer grado de la relajación dinámica

Se inspira en el Zen japonés.

Es una postura sentada, basada en la conciencia de la respiración abdominal, reforzando la sensación de corporalidad del ser, integrando las sensaciones físicas, sensitivas, mentales y de bienestar de su interioridad respecto al mundo exterior.

Es un grado muy energizante que refuerza la sensación de «presencia», frente a sí mismo y al otro, sin tensión y responsable.

Se enseña a continuación de los dos precedentes, en las mismas condiciones de tiempo, como entrenamiento para estar mejor, más allá de la focalización sobre la única patología reductora del ser.

Estos tres primeros grados constituyeron durante casi 20 años (de 1968 a 1988 aproximadamente) el entrenamiento principal de terapeutas y pacientes.

A nivel del deporte, forman parte de los entretelones de numerosas medallas olímpicas, comprendiendo todas las disciplinas.

Caycedo enseñará en Europa las técnicas de relajación simple (presente, futuro, pasado) y dinámica (los tres primeros niveles) hasta 1979. Para entonces vuelve a Colombia donde se instalará durante unos diez años para experimentar sus técnicas a nivel del tercer mundo, para ayudar a sus compatriotas a escapar de un destino que no debe ser una fatalidad. Por esta razón, muchos autores de sofrología sólo han descrito estas técnicas. Pero al volver de Colombia hacia 1988-1990, cuando se instala en Andorra y crea la Universidad Internacional de Sofrología, Caycedo ha desarrollado el cuarto nivel de la relajación dinámica, fruto de la proyección de su conciencia de médico frente a su responsabilidad para con la existencia humana.

Cuarto grado de la relajación dinámica

Después de los tres primeros grados que nos permiten sentirnos mejor con nosotros mismos, conocernos mejor en cuanto a nuestra capacidad de recuperación en la acción, después de las técnicas de relajación que nos permiten reestructurarnos mejor a nivel de nuestras sensaciones de bienestar, en el presente mirando hacia el futuro y reviviendo armoniosamente nuestro pasado, después de la experiencia

colombiana, que permitió a pequeños colombianos una mejor situación en la existencia, más libre, más responsable, más digna, Caycedo desarrolla un cuarto grado que integra la corporalidad conquistada en los grados precedentes proyectándola hacia el mundo exterior, hacia las dimensiones infinitas del espacio: el universo, y las dimensiones infinitas del tiempo: la eternidad, conduciendo al hombre a sentirse más responsable de su existencia.

El cuarto grado se practica en posición sentada o de pie, con ejercicios específicos que involucran las diferentes partes del cuerpo, pero sobre todo con otra visión de nosotros mismos y del mundo exterior, fruto de la fenomenología, del existencialismo, más libre, más responsable, más digna. Se trata de una proyección vivida a nivel de sensaciones y sentimientos armoniosos, a nivel físico, afectivo, mental y moral a la vez, en su corrección de ser, más universal y a largo plazo, a partir del respeto de los valores humanos, del individuo al conjunto de la humanidad, comprometiéndose individual y colectivamente al hombre, al terapeuta y al paciente, en un verdadero humanismo vivido en su corporalidad, «en su alma y conciencia».

Segundo y tercer ciclo de estudios sofrológicos: el refuerzo de la movilización energética existencial y la vivencia cotidiana de la sensación de «estar bien»

El segundo y el tercer ciclo de estudios sofrológicos son mucho más recientes, ya que se crearon después de la instalación de Caycedo en Andorra, y fueron estructurados de modo similar al estudio de la «conciencia de sí mismo» del primer ciclo, con cuatro veces cuatro técnicas de activación intrasofrónicas y cuatro grados de relajación dinámica por ciclo, llevando así al conjunto del método sofrológico en tres ciclos a tres veces 16 TAIS, es decir 48 técnicas, y tres veces cuatro grados de relajación dinámica, es decir 12 grados, que constituyen la formación oficial de los terapeutas sofrológicos.

Segundo ciclo, radical: la «vivencia» de la sensación cinestésica armoniosa en su desplazamiento espaciotemporal

El segundo ciclo, aunque más reciente y por lo tanto menos probado en la práctica y menos descrito en la literatura sofrológica, constituye una herramienta fantástica en kinesiterapia.

Se trata de reforzar mediante ejercicios basados, como todos los otros, en la respiración, a nivel de los diferentes

plexos nerviosos, la integración de las sensaciones y sentimientos armoniosos («eufronía») a la sensación armoniosa de su desplazamiento en el espacio y en el tiempo («eumotría»), dando sentido a lo que nos anima, nos motiva en nuestra dinámica existencial.

Se trata de una herramienta muy interesante, ya que, si bien se pueden reeducar las piezas mecánicas de la «marcha», no siempre se refuerza consecuentemente la motivación de «caminar», de avanzar.

Tercer ciclo existencial. Llegar a ser una buena persona en la vida cotidiana

Se trata del ciclo superior de los estudios sofrológicos que integra armoniosamente la teoría y la práctica en nuestra vida cotidiana, individual y profesional. Es la prolongación natural de esta ciencia de la conciencia que se basa en el método lógico de las ciencias fenomenológicas, que conduce a tomar en cuenta la existencia del hombre como valor primordial: del existencialismo como humanismo vivido en ciencias humanas.

Se trata, evidentemente, de la vivencia de la conquista, del dominio de esta buena persona en todos los aspectos, vivido conscientemente y controlado de modo más estable, si lo deseamos verdaderamente.

En otras palabras, este tercer ciclo da acceso a un modo de vivir lo filosófico en el cuerpo, en el corazón, en la cabeza, en la corrección de estar bien, en la vida de todos los días, tanto para el terapeuta como para su paciente.

*
* *

De una conciencia de sí mismo, desposeída de su cuerpo y de su espíritu en un principio, explotados cada uno por su lado por profesionales diversos a lo largo del tiempo, el hombre conquista poco a poco su integridad, su autenticidad, su verdad.

Es la evolución de la «liberación» de su conciencia que encontramos también en la evolución de estas técnicas.

Cualquier referencia a este artículo debe incluir la mención: MISSISTRANO J. P. – De la conscience de soi aux méthodes de relaxation et à la sophrologie appliquées en kinésithérapie. – Encycl. Méd. Chir. (Elsevier, Paris-France), Kinésithérapie-Rééducation fonctionnelle, 26-137-A-10, 1996, 10 p.

Bibliografía

- | | | |
|---|--|---|
| <p>[1] Binswanger L. Analyse existentielle et psychanalyse freudienne. Paris : Gallimard, 1970</p> <p>[2] Caycedo A. Progrès en sophrologie. Enciclopedia sofrológica. 1969</p> <p>[3] Durand R, Bousingen DE. La relaxation. Paris : PUF, 1969</p> <p>[4] Encyclopaedia Universalis : « âme », « hystérie », « hypnose », « Freud », « Brentano », « Husserl », « Heidegger »...</p> | <p>[5] Heidegger M. Être et Temps. Paris : Gallimard, 1950</p> <p>[6] Husserl E. Les idées directrices pour une phénoménologie. Paris : Gallimard, 1950</p> <p>[7] Levinas E. De l'existence à l'existant. Vrin. 1990</p> <p>[8] Merleau-Ponty M. La phénoménologie de la perception. Paris : Gallimard, 1945</p> <p>[9] Missistrano JP. La kinésithérapie sophrologique en neurologie. Auto-édition (primé Kiné Main d'or) 1989</p> | <p>[10] Platon. La République. Livre VII.</p> <p>[11] Rager GR. Hypnose, sophrologie et médecine. Paris : Fayard, 1973</p> <p>[12] Sartre JP. L'Existentialisme est un humanisme. Paris : Gallimard, 1996</p> <p>[13] Schultz JH. Le Training autogène. Paris : PUF, 1960</p> <p>[14] Sournia JC. Histoire de la médecine et des médecins. Paris : Larousse, 1991</p> |
|---|--|---|