

PRACTICAS PSICOFÍSICAS

LECCION 2 (el ejercicio de respiración completa ya hicimos el año pasado)

Trabajo de los centros. Tipos humanos. Centro vegetativo.

Cuando una persona sufre cambios emotivos, muchas cosas se alteran en su interior, entre otras, su respiración. Cuando alguien se emociona, el corazón se agita y la respiración se hace alta, la voz se entrecorta y también muestra cambios de tono.

Ciertos estados internos, así como están ligados a posturas corporales, también lo están a formas respiratorias definidas.

Algunos individuos que conocen estas relaciones, logran modificar sus estados de ánimo negativos, asumiendo posturas adecuadas o cambiando la forma respiratoria. No debe creerse que esas modificaciones se logren instantáneamente. Todo sucede con un "retardo" de algunos minutos... Expliquemos esto.

Si por alguna circunstancia, mi estado emotivo es malo, esto llevará a que mis ideas se confundan, mis posturas se hagan incorrectas y mi respiración sea deficiente. Puedo colocarme y echar a andar, según posturas corregidas que ya conozca. No obstante, el mal estado mantendrá su inercia por un tiempo.

Ahora bien, si mantengo la actitud corporal adecuada, podré comprobar que a los pocos minutos, mi estado de ánimo empieza a variar favorablemente.

Otro tanto sucederá si controlo mi forma respiratoria. Previamente, sin embargo, tendré que observar mi forma habitual y aprender a modificarla.

Se comprenderá más adelante que, colocándose en las correctas posturas y manejando un buen sistema respiratorio, las actividades intelectuales, emotivas y motrices, comienzan a desplegarse equilibradamente. Este es, sin duda, un gran recurso, pero que requiere de algunas explicaciones.

En general, decimos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos:

- A. **Centro intelectual:** regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje.
- B. **Centro emotivo:** regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos.
- C. **Centro motriz:** regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales.
- D. **Centro vegetativo:** regula la actividad interna del cuerpo.

Los centros trabajan con velocidad diferente, siendo el más lento el intelectual y el más veloz el vegetativo. En general, un cambio vegetativo modifica el funcionamiento de los otros centros que responderán a ese cambio con un poco más de lentitud.

También actuando sobre el centro motriz, puede modificarse las actividades emotiva e intelectual.

Cuando hablamos de corrección de posturas corporales nos apoyamos en ese hecho. Cuando, en cambio, hablamos de formas respiratorias adecuadas, nos apoyamos en el centro vegetativo, para que éste modifique la actividad de los otros centros.

Cada persona tiende a trabajar más con un centro que con los otros: por ello se puede hablar de tipos humanos intelectuales, emotivos, motrices y vegetativos (o instintivos).

Con los presentes trabajos, queremos lograr que todos los centros hagan su ejercicio. Partiendo del centro vegetativo, lección por lección, iremos poniendo en marcha a todos los otros. Cada estudiante podrá entonces, comprender cuáles son los menos controlados por él y por tanto, sobre ellos habrá de trabajar con mayor empeño.

Serie 3. Centro vegetativo. Respiración completa.

Siéntese correctamente en una silla. Cierre los párpados y afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego saque, expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración baja".

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama "respiración media".

Finalmente, desde la barriga hasta el pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, y hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración alta".

Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

Sintetizando: Sentado correctamente cierre los párpados y afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión.

Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.

Importante: Practique varias veces la respiración completa. Tome nota de sus dificultades y propóngase trabajar el ejercicio en dos o tres momentos del día, hasta la próxima lección. De acuerdo a los resultados obtenidos, verá si utiliza esta forma respiratoria como ejercicio diario en el futuro, o si lo hace cuando desee equilibrar su estado corporal y mental.

LECCION 3

Centros, partes y sub partes. Centro motriz.

Veamos cómo funcionan los distintos aspectos, las distintas "partes" de su centro motriz. Pero antes, demos un esquema general de los centros para que tenga una comprensión más clara de nuestro sistema de prácticas. Ya hemos tocado globalmente al centro motriz, al corregir la estática y dinámica corporales (series 1 y 2).

	<i>Parte Intelectual</i>	<i>Parte Emotiva</i>	<i>Parte Motriz</i>
<i>Centro Intelectual</i>	Abstracciones	Hábitos intelectuales (intereses, curiosidad)	Imágenes
<i>Centro Emotivo</i>	Intuiciones	Hábitos emotivos	Pasiones
<i>Centro Motriz</i>	Cuidado motriz	Hábitos del movimiento	Reflejos adquiridos
<i>Centro Vegetativo</i>	Tendencias orgánica	Hábitos vegetativos	Reflejos no adquiridos

También, en general, hemos trabajado el "tono" vegetativo, mediante la respiración completa. Con respecto a este centro, no realizaremos ninguna otra práctica ya que el sistema general de este, es involuntario. Comprendemos el metabolismo, la recomposición orgánica, el rechazo por ciertas sustancias, el crecimiento, etc., como funcionamientos no voluntarios del centro vegetativo.

Para completar el esquema de los centros, digamos que así como cada uno admite "partes", cada una de ellas comprende a "sub-partes". Daremos un solo ejemplo. Para ello tomaremos al centro intelectual.

CENTRO INTELECTUAL

<i>Parte Intelectual</i>	<i>Parte Emotiva</i>	<i>Parte Motriz</i>	
Selección de datos abstractos	Selección de intereses intelectuales	Selección de imágenes	<i>Selectores</i>
Mantenimiento en el razonar	Mantenimiento en el razonar	Mantenimiento de imágenes	<i>Adhesores</i>
Energía en el pensar	Energía en los intereses intelectuales	"Brillo" de imágenes	<i>Elevadores de energía</i>

Si, por ejemplo, imaginamos una casa y la imagen de la casa es débil (no tiene "brillo"), es porque falta ejercicio en el elevador de la motricidad del intelecto.

Ahora bien, si el "brillo" es bueno, pero la imagen de la casa aparece y desaparece, decimos que falla el mantenimiento, la conservación de la imagen que, se supone, debe quedar fija. En tal caso, el adheso de la motricidad del intelecto, es el que requiere trabajo.

Por último, si al querer evocar la imagen de la casa aparece otra imagen, o bien la casa se confunde con otro objeto, decimos que falta trabajo en el selector de la motricidad del intelecto.

La corrección de esas fallas (que en realidad se producen por falta de ejercicio), se efectúa repitiendo a intervalos regulares el mismo ejercicio que sirvió de test, pero ahora con el objeto de hacer trabajar de un modo sostenido esa parte o sub-parte, hasta que adquiera nuevos hábitos.

Este esquema de las sub-partes puede ser aplicado a todos los centros (con la adecuación de cada caso), pero los ejercicios presentes trabajan simplemente a nivel de partes.

Serie 4. Parte motriz del centro motriz

- A. Hágase lanzar desde corta distancia y con poca fuerza, una pelota muelle. Esquive. Pida que se repita la operación, aumentando la velocidad. Observe su velocidad y precisión en el esquite. Tome nota del manejo de sus reflejos.
- B. Siéntese en el piso. Pida a otro partícipe, colocado atrás suyo, que en cualquier momento dé una fuerte palmada. Responda al ruido súbito, poniéndose en pie lo más rápidamente que pueda. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.
- C. Colóquese en posición de iniciar una carrera (agachado: una pierna flexionada, la otra más atrás y estirada, las manos en el suelo). Responda a la palmada de su colaborador lo más velozmente posible, realizando el "arranque" solamente, ya que no se trata de salir corriendo. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.
- D. De pie, cierre los ojos. Avance el pie izquierdo con respecto al derecho, de tal manera que el talón del primero toque la punta del segundo. Repita la misma operación con el otro pie, de manera que vaya avanzando. Trate de no equilibrar el cuerpo extendiendo los brazos. Cuando logre estabilidad, realice el ejercicio más velozmente y así de modo progresivo. Mínimamente, debería poder desplazarse unos dos metros sin abrir los ojos. Tome nota de sus fallas de equilibrio.

Serie 5. Parte emotiva del centro motriz.

Como se ha visto anteriormente, a lo largo de su vida, cualquier persona ha ido formando malos hábitos en la estática y en la dinámica corporal. No obstante, a fuerza de repetir ejercicios de corrección y de mantener las nuevas posiciones aprendidas, los hábitos viciados pueden superarse satisfactoriamente. Veremos ahora, cómo los hábitos de las posiciones y movimientos, pueden ser trabajados a fin de lograr una mayor soltura, dominio y gracia en los movimientos. Estas prácticas son llamadas de "contradicción motriz".

- A. Siéntese como habitualmente lo hace. Ahora asuma posturas de tal modo que ninguna de ellas coincida con las habituales. Modifique varias veces tales posturas hasta que ninguna de ellas se repita. Un recurso interesante es el de imitar a otras personas. Tome nota de sus dificultades y perfeccione el ejercicio.
- B. De pie. Camine como habitualmente lo hace. Ahora camine de un modo totalmente desacostumbrado. Utilice el recurso de imitar por ejemplo, a un anciano, un marinero, etc. Estudie las dificultades de sustraerse a sus hábitos de movimiento. Tome nota y perfeccione repitiendo.
- C. 1° Tome asiento frente a una mesa con los puños cerrados e índices extendidos (éstos se apoyan en la mesa).
2° El índice izquierdo sube y baja, verticalmente, golpeando la mesa.
3° El índice derecho se desplaza sobre la mesa de izquierda a derecha y a la inversa.
4° Ambos movimientos se desincronizan. Posteriormente, se aceleran y complican con dobles y triples golpeteos, etcétera.
- D. Sentado con las manos sobre las rodillas. Mano izquierda va a la nariz. Simultáneamente, mano derecha a oreja izquierda. Ambas manos vuelven sobre las rodillas. Mano derecha a la nariz, simultáneamente mano izquierda a la oreja derecha, etc. Repita acelerando los movimientos cada vez.
- E. De pie. Mano derecha apoyada en el vientre. Mano izquierda sobre la cabeza. Mientras desplaza la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj, la mano izquierda sube y baja sobre la cabeza en perfecto sentido vertical. Invierta luego el giro de la mano derecha y continúe como en el momento anterior. Cambie posteriormente el emplazamiento de ambas manos y proceda. Por último, realice el mismo ejercicio, mientras mueve la cabeza de izquierda a derecha y a la inversa.

- F. Parado sobre un pie. La pierna que queda sin apoyo, describe movimientos circulares, mientras ambos brazos se alzan lateralmente a nivel horizontal de los hombros y luego caen. Posteriormente, se alzan a la misma altura, pero hacia adelante. Se alterna la pierna, etcétera.
- G. Efectuando el ejercicio anterior, agregue movimientos circulares de cabeza tratando de mantener el equilibrio. Cuando domine esto, repita, pero cerrando los párpados.
- H. Tome nota de las dificultades encontradas en cada ejercicio de esta serie. Repita corrigiendo.

Serie 6. Parte Intelectual del centro motriz.

Esta es una serie que requiere inicialmente mucha atención, mucho "cuidado" en los movimientos. Tiene la interesante cualidad de perfeccionar la armonía y ritmo corporal en los desplazamientos.

- A. De pie y con un libro sobre la cabeza, camine lentamente manteniendo siempre las posturas correctas trabajadas anteriormente.
- B. Camine, siéntese, siempre con el libro sobre la cabeza. Párese, dé gracilidad y velocidad a los movimientos.
- C. De pie, gire sobre sí mismo. Camine hacia adelante y hacia atrás. Desplácese lateralmente unos pasos a derecha y luego hacia izquierda. Imprima velocidad creciente a sus movimientos. Repita la serie varias veces. Tome nota.

Importante: En esta lección, hay tres series con varios ejercicios cada una. Sintetice en su cuaderno las observaciones que correspondan a cada serie y a los ejercicios que le resultaron más difíciles. Tome resoluciones de practicar esos últimos, hasta la próxima lección.