

## II. PRAKTIKA

### TONOAREN MALGUTASUNA

- 1.- GORPUTZEKO TENTSIO GUNEEN EZAGUTZA.
- 2.- UKITUAREN BIDEZKO DISTENTSIO (lasaitze) TONIKOA.
- 3.- ZEHARKAKO ARIKETEN BIDEZ ARNASKETA NORMALIZATZEA BILATU.
- 4.- AHALIK ETA ENERGIA GUTXIENA XAHUTUZ JARRERA EGOKIAK TOPATU.
- 5.- MUGIMENDU PASIBOEN BIDEZ DISTENTSIO TONIKOA.
- 6.- OHIKO BIZIMODUKO JARDUERETAN OREKA TONIKOA TOPATZEA.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- Gerda Alexander, G. (1991). *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Paidós, Barcelona.
- Hemsy de Gainza, V. (1983). *Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamiento de la creadora de la eutonía*. Paidós, Barcelona.
- Espinosa, M. *Sofrología: el método abreviado de la relajación dinámica. Sofro-profilaxis, sofro-terapia, sofro-pedagogía*. Egraf SA.
- Brand, U. (1997). *Eutonía. Educar el cuerpo a los movimientos naturales*. Abraxas, Barcelona.
- Richard, J. y Rubio, L. (1996). *Terapia psicomotriz*. Masson. Barcelona.
- Lowen, A. (1982). *Bioenergética*. Diana. México.
- Soubirán, G.P. y Coste, J.C. (1989). *psicomotricidad y relajación psicósomática*. G.Núñez s.a. Madrid.
- Feldenkrais, M. (1991). *Autoconciencia por el movimiento*. Paidós. Barcelona.
- Violeta Mecé de Gainza & Murcia, R. (1983) *Entretiens sur l'Élution avec Gerda Alexander*. Dervy, París.

### **SARRERA:**

Erlaxazio metodo ugari saiatu dira tentsio-distentsio continuum horretan eragiten. Finean kontzeptu horiek denak tonuan oinarritzen dira. Psikofisiologoak tonua honela definitzen dute: “itxuraz atsedenean (erreposoan) dagoen muskulu baten jarduera”. Alegia, mugimendurik edo keinurik izan ez arren, muskulu bat beti dagoela nolabaiteko jardueran. Jarduera motoreari dagokionez desplazamendurik ez badago ere, funtzio tonikoaren ikuspegitik nolabaiteko jarduerarik badagoela.

Funtzio tonikoak muskuluaren jarduera erregulatzen du, (gure gorputzaren jarrera baldintzatuz) eta ahalbidetzen du gorputzeko muskuluek berehala erantzun ahal izatea bizitzak dituen eskaera anitzei. Finean portaera bere osotasunean zuzenduko da, bai eremu afektibo, motore eta mentalean ere. Horregatik da hain garrantzitsuena tonua ahalik eta ondoen menperatzea.

Izaki bizidun guztietan aurkituko dugu tonua. Baldintza egokitan gorputz osoan antzeko maila izango du. Jarduerarekin batera igo egiten da tonua; eta atsedenarekin jaitsi. Lo dagoen haur bat jasotzea, esna dagoenean altxatzea baino lan astunagoa da. Bere pisu erreala bera da; baina gorputzaren dentsitatea aldatu egiten da tonuaren mailaren arabera. Energia gehiago behar da erlaxaturik dagoen gorputz bigun bat mugitzeko; tentsioan eta tonifikatuta dagoen bat baino.

Zenbait egoerek harreman estua dute tonuarekin: emozio aldaketek, alaitasunak eta angustiak, asaldura eta urduritasun ezberdinak, akidura fisiko eta psikologikoa, depresioak. Esan daiteke pertsona orok bizi izan dituela inoiz aldaketa hauek. Pozik gaudenean nekerik gabe igotzen dugun eskailera bera, bukaezina iruditzen zaigu depresio unean gaudenean, gorputza berunezko moduan sumatzen dugunean.

Besteen portaerak ere tonuan eragiten du. Pertsona lasai batek talde osoarengan eragin onuragarria sor lezake. Bestalde, urduria eta tentsiokoa den beste pertsona batek kontrako eragina izango du.

Haur txikiak eta animaliak oso sentiberak dira aldaketa toniko horiekiko. Aldaketa eta egoera horiek dira bizitzen ditugunak kirol lehia bat, musika kontzertu edo oro har ikuskizun bat ikusten dugunean,

Kontuan izanik gure portaeran zenbaterainoko garrantzia duen tonuak bere egoeraz jabetu beharko gara, bere orekazko egoera erasotzen duten aldagaiak kontrolatu ahal izateko.

## 1. UNITATE DIDAKTIKOA

### **Landu beharreko kontzeptuak:**

Tentsioa – distentsioa (lasaitzea), tonua, funtzio tonikoa, ukipen, arnasketa, arnasketa normaltzea, jarrera, jarrera eutonikoa, energia xahutzea, mugimendu pasiboak, erregulazio tonikoa, malgutasun tonikoa, erlaxazioa.

### **Prozedurak:**

Jarrera eutonikoen bidez tentsio gune desberdinen ezagutza, ukipenaren bidez erlaxatze tonikoa, arnasketa zeharka landu, jarrera egokia eta ekonomikoa era aktiboan (gogotsu) bilatu, mugimendu pasiboen bidez erlaxazio tonikoa, jarduera estatiko eta dinamikoetan gorputz tonuaren ezagutza eta barneratzea.

### **Orientabide metodologikoak:**

Irakaslearen oharrak jarraituz landu beharreko kontzeptu desberdinak banaka bizi eta esperimentatuko dira. Lehenik eta behin burutu beharreko lanari buruzko azalpen teorikoa emango da. Behin jarduera aurkeztuta, denbora tarte bat utziko da norberak bere kabuz esperimentatu dezan. Besteen aurrean amankomunean azalduko da: bizi izandako esperientzia, zailtasunak, zalantzak eta sentipen desberdinak. Zenbaitetan ikasleak jarduera grafikoki azaldu beharko du. Hainbat ariketa bikoteka ere landu daitezke. Horrelakoetan beharrezkoa izango da elkarren arteko errespetua eta konfiantza maila egokia izatea emaitza egokia eskuratu ahal izateko.

## 1. SAIOA

### **Kontzeptuak:**

Tentsioa – distentsioa, arnasketaren hautematea (nire gorputzak arnasa hartzen du), etzandako jarrera eutonikoa.

### **Prozedurak:**

Gorputz atal desberdinetan tentsio-distentsioa bilatzea, banakako ikerketa jarrera desberdinetatik abiatuz: zutik, eserita, ahozpez, etzanda ahoz gora ...

Atsedendian arnasketa hautematea, Nola hartzen du arnasa nire gorputzak? Gorputzaren mugimendua sumatu.

Etzanda egoteko jarrerarik egokiena topatu: lunbarrak zoruan bermatuta (edo arrabolan), belaunak erlaxatuta (edo arrabolan bermatuta), buruko mina zaindu (almohada batean bermatu).

## 2. SAIOA

### **Kontzeptuak:**

Tentsioa – distentsioa (lasaitzea), tonua, arnasketa jarrera egokitan, belauniko jarrera eutonikoa.

### **Prozedurak:**

Tentsio-Distentsio egoera bilatu osotasunezko eran “nagiak atera”. Tonu aldaketak antzeman (hauteman).

Eseritako jarrera: hankak zabaldua, iskioiak ondo bermatuta, besoak erlaxatuta. Jarrera honetan gaudela, arnasketa hauteman (nire gorputzak arnasa hartzen du).

Belauniko, orpoen gainean, iskioiak orpoak ukitzen.

Belauniko, enborraren jarera berbera, baina zangoak uzkurtuta ditugu, behatzetan bermatuta. Oharra: *ez mantendu jarrera hau minik sumatzen badugu.*

## 3. SAIOA

### **Kontzeptuak:**

Tentsioa – distentsioa (lasaitzea), tonua, hipertonia. Hipotonia, arnasketa, hatsa, jarrera: eserita, Kokoriko.

### **Prozedurak:**

Luzaketen bidez (bai era bateratuan, zein atalka) tentsioa- distentsioa bilatzea.

Nagiak ateratzea, aharrausika egitea. Errodatu eta erortzen utzi. Gorputzeko zein atal erortzen dira bere pisu guztiarekin? Zeintzuk mantentzen dira tentsioan?...

Arnasketa. Nola hartzen du arnasa nire gorputzak jarrera desberdinetan?

Yogaren eseritako jarrera. Eutoniaren kokoriko jarrera.

#### **4. SAIOA**

##### **Kontzeptuak:**

Distentsio tonikoa. Mugimendu pasiboak. Ukipena. Utzi arnasketa igarotzen..

##### **Prozedurak:**

Lurzoruarekiko ukipenaz gorputza hautematea. Gorputzak lurzoruarekin ukituz dituen puntuak sumatu ordenean.

Binaka: besteari mugimendu pasiboak eragin. Pisua eta tentsioa sumatu, mugimenduan lagundu...

Erlaxazioko egoeran arnasketa hauteman, beregan eragin gabe..

#### **5. SAIOA**

##### **Kontzeptuak:**

Distentsio tonikoa. Gorputz ukipena. Jarrera eutonikoa etzanda eta eserita. Jarduera dinamikoetan arnasketa.

##### **Prozedurak:**

Gorputz ukipenaren bidez distentsioa. Mugimendu pasiboak burutu. Pisua eta arintasuna hauteman..

Arnasketa jarrera desberdinetan hauteman: belauniko elkartuta eskuak saihetsetan duelarik.