

PRÁCTICA 2

FLEXIBILIZACIÓN TÓNICA

- 1.- CONOCIMIENTO DE LOS PUNTOS DE TENSIÓN DEL CUERPO.
- 2.- DISTENSIÓN TÓNICA A TRAVÉS DEL CONTACTO.
- 3.- BÚSQUEDA DE LA NORMALIZACIÓN DE LA RESPIRACIÓN A TRAVÉS DE EJERCICIOS INDIRECTOS.
- 4.- BÚSQUEDA DE POSICIONES CORRECTAS UTILIZANDO EL MÍNIMO GASTO DE ENERGÍA.
- 5.- DISTENSIÓN TÓNICA A TRAVÉS DE MOVIMIENTOS PASIVOS.
- 6.- BÚSQUEDA DE LA REGULACIÓN TÓNICA EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

BIBLIOGRAFÍA:

- 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 Mecí de Gainza & Murcia, R. 1983 *Entretiens sur l'Éltonie avec Gerda Alexander*. Dervy, París

INTRODUCCIÓN:

Diferentes métodos de relajación tratan de incidir en el binomio tensión-distensión, pero estos conceptos a su vez tienen su base en el tono. Los psicofisiólogos definen el tono como: “la actividad de un músculo en reposo aparente”. Esta definición señala que el músculo está siempre en actividad, aun cuando ello no se traduzca ni en desplazamientos ni en gestos. En este caso no se trata de la actividad motriz, en el sentido acostumbrado de la palabra, sino de una manifestación de la función tónica.

Esta función tónica tiene la propiedad de regular la actividad permanente del músculo, que condiciona nuestra postura, y hace que la musculatura del cuerpo esté preparada para responder con rapidez a las múltiples demandas de la vida. En definitiva va a regir todo el comportamiento, tanto afectivo como motor o mental. Por ello es tan importante adquirir el mayor dominio posible del tono.

El tono se encuentra en cada organismo viviente y tiene, en condiciones óptimas, un nivel homogéneo en todo el cuerpo. Aumenta con la actividad y disminuye con el reposo. Todos sabemos que un niño parece más pesado levantarlo dormido que despierto. Su peso real sigue inalterable, pero la densidad del cuerpo cambia con el nivel del tono. Se necesita más energía para desplazar un cuerpo blando y relajado que uno tenso y tonificado.

Los estados y cambios emocionales, así como la angustia o la alegría, las diversas formas de excitación, el agotamiento físico y psíquico y las depresiones, están en íntima relación con el tono. Todas las personas han experimentado estos cambios. La misma escalera que en un momento de alegría subimos sin esfuerzo, nos parece interminable en un estado depresivo, en que vivenciamos el cuerpo como hecho de plomo.

También la conducta de los demás modifica la tonicidad. Una persona tranquila y relajada puede lograr una influencia bienhechora sobre todo un grupo, mientras que otra, nerviosa y tensa, conseguirá el efecto contrario.

Los niños pequeños y los animales son particularmente sensibles a tales transferencias tónicas. Estas son también las que experimentamos cuando asistimos a un evento deportivo, a un espectáculo o a un concierto, cuando nos dejamos entusiasmar, estremecer o sosegar.

Por la importancia que tiene el tono en nuestro comportamiento deberemos permanecer conscientes del mismo para poder resistir las influencias nocivas al equilibrio del mismo.

1ª UNIDAD DIDÁCTICA

Conceptos a trabajar:

Tensión - distensión, tono, función tónica, contacto, respiración, normalización de la respiración, actitud, postura, postura eutónica, gasto de energía, movimientos pasivos, regulación tónica, flexibilidad tónica, relajación.

Procedimientos:

Conocimiento de los puntos de tensión a través de las posturas eutónicas, distensión tónica a través del contacto, trabajo de la respiración de forma indirecta, búsqueda activa de la actitud adecuada y económica, distensión tónica a través de movimientos pasivos, percepción e interiorización del tono corporal en actividades estáticas y dinámicas.

Orientaciones metodológicas:

A partir de las orientaciones del profesor se procederá a la vivencia individual de los diferentes conceptos a trabajar.

Se comenzará con una exposición teórica del trabajo a realizar. Se ofrecerá un tiempo de experimentación personal a partir del planteamiento de la actividad. Se pondrá en común la experiencia vivida, las dificultades, interrogantes y diversas sensaciones. En ocasiones se realizará una expresión gráfica de la actividad por parte del alumno.

Algunas actividades se realizarán por parejas. Éstas requieren un nivel de confianza y respeto con el compañero para lograr un resultado óptimo.

SESIÓN 1ª

CONCEPTOS:

Tensión - distensión. Percepción de la respiración “mi cuerpo respira”. Postura eutónica tumbado.

PROCEDIMIENTOS:

Búsqueda de la tensión y distensión en los segmentos corporales. Investigación individual desde diferentes posiciones, de pié, sentado, prono, supino, etc.

Percepción de la respiración en la quietud, ¿cómo respira mi cuerpo?, sentir el movimiento del cuerpo.

Encontrar la mejor posición para estar tumbado: lumbares en contacto con el suelo o un rodillo, rodillas distendidas (si es necesario apoyarse en un rodillo).

Cuidado con el dolor de cabeza, apoyarse en una almohada.

SESIÓN 2ª

CONTENIDOS:

Tensión-distensión. Tono. Respiración en posiciones adecuadas. Postura eutónica de rodillas.

PROCEDIMIENTOS:

Búsqueda de la tensión- distensión de forma global. “Desperzarse”.
Percepción de los cambios de tono.

Posición de sentado: pernas separadas, isquiones bien apoyados, brazos distendidos. En esta posición percibir la respiración, “mi cuerpo respira”.

De rodillas sentado en los talones, los isquiones en contacto con los talones.

De rodillas, misma posición del tronco pero los pies están flexionados apoyándose en los dedos de los pies. Atención: *no mantener la posición si es dolorosa!*

SESIÓN 3ª

CONCEPTOS:

Tensión-distensión. Tono. Hipertonía. Hipotonía. Respiración. Aliento. Postura sentado y en cuclillas.

PROCEDIMIENTOS:

Búsqueda de la tensión - distensión a través de estiramientos, de forma global o segmentaria. Despereamiento, bostezo. Rodar y dejarse caer “desplomarse”. ¿Qué zonas corporales caen con todo su peso?, ¿qué zonas se mantienen en tensión?....

Respiración, ¿cómo respira mi cuerpo en diferentes posiciones?

Posición de yoga sentado. Postura eutónica en cuclillas.

SESIÓN 4ª

CONCEPTOS:

Distensión tónica. Movimientos pasivos. Contacto. Respiración: dejar fluir la respiración.

PROCEDIMIENTOS:

Percepción corporal a través del contacto con el suelo. Recorrido de los puntos de contacto del cuerpo en el suelo.

Trabajo por parejas, realizar movimientos pasivos al otro. Percepción de peso, de tensión, de acompañamiento en el movimiento.

En la distensión, percepción de la respiración sin influir en la misma.

SESIÓN 5ª

CONCEPTOS:

Distensión tónica. Contacto corporal. Posición eutónica tumbado (vela) y sentado. Respiración en actividades dinámicas.

PROCEDIMIENTOS:

Distensión a través del contacto corporal. Realización de movimientos pasivos. Percepción de peso y ligereza.

Percepción de la respiración en diferentes posiciones: agrupado de rodillas con las manos en los costados.