

SENTINDO O CORPO

9-xuño 10-13:30	Ansiedade, tensión e relaxación. Respiración consciente	Aproximación a respiración consciente: experimentado os tipos de respiración Aproximación a respiración consciente: toma de conciencia do estado emocional, do estrés e do eustrés Exercicios prácticos
16:30-19:00	A distensión e a relaxación a través do xogo	Recursos e procesos para a distensión por medio do xogo
10-xuño 10-13:30	A relaxación a través da música	Os ritmos: exploración e reconciliación Recursos e procesos para a distensión por medio do ritmo e da música
16:30-19:00	A relaxación a través da música	A expresión e a comunicación coa música
11-xuño 10-13:00	A masaxe infantil e a masaxe aromática	Beneficios da masaxe infantil Secuencias prácticas para aprender

Contidos:

1. Ansiedade, tensión e relaxación. Respiración consciente
A toma de conciencia e a aproximación a respiración e a relaxación
2. A relaxación a través do xogo
3. A relaxación a través da música: musicoterapia
4. Masaxe infantil, a masaxe aromática

Bibliografía

Obxetivos do curso:

- 1º: Concienciar da utilidade e beneficios da relaxación como instrumento útil para a práctica profesional.
- 2º: Xerar unha disposición favorable cara á aprendizaxe das prácticas de relaxación e de respiración.
- 3º: Manexar habilidades básicas e xenéricas para realizar con éxito distintas prácticas e técnicas.

1.- Ansiedade, tensión e relaxación. Respiración consciente

A relaxación é soamente un compoñente de control do estrés (é evidente que non podemos eliminalo nin tampouco iso queremos, pois en dose adecuadas é un compoñente esencial para o crecemento da intelixencia ; o estrés en idades moi temperás forma parte do ciclo que favorece a aprendizaxe. Sen seu oposto a relax, o estrés pode producir sobreestimulación , agotamento e shock e cando o estrés se vai

acumulando sin a acción benéfica do relax, o corpo comeza a boquear as entradas sensoriais e o proceso de aprendizaxe parálizase).

Considerando este compoñente, a elección de prácticas ven dado por factores de tipo operativo. Os criterios para a inclusión son:

- fácil de aprender e aplicar
- non se requiren coñecementos especializados
- ser aptos para aplicar en peqs grupos
- ser aptos para todas as idades

1.1.- Estres

A miúdo queixámonos de estar padecendo estrés cando na realidade o que se sente é certo grao de inquietude, nerviosismo o incluso estres positivo (eustres¹). As veces non somos conscientes de que o estres é unha enfermidade e o confundimos con manifestacións que teñen que ver con outra etioloxía e denominación. Outras veces asociámolo erradamente con exceso de traballo e a presa cando tamén é posible padecer estres por causa da rutina, o aborrecemento falla de motivación ou ilusión.

Os síntomas máis frecuentes do estres maniféstanse en trastornos do sono, aparello dixestivo, sistema cardiovascular, sistema nervioso e sistema hormonal. Aínda que non son síntomas exclusivos do estres, se poden presentar cefaleas, ácido úrico, colesterol, cambios no peso corporal, cambios na presión arterial, cambios no sucre, ou no sangue entre outras alteracións orgánicas. Os hábitos alimentarios se poden ver modificados con aumento ou diminución de apetito. O desexo sexual pode diminuír. Tamén o consumo de alcol e tabaco entre outras sustancias aditivas poden incrementarse.

As persoas estresadas frecuentemente se sinten tensas e fatigadas, podendo expresar irritabilidade, agresividade e cambios de estado anímico así como dificultades de memoria e concentración.

Outras manifestación emocionais frecuentes que acompañan o estrés son a excesiva preocupación polas cousas e a incapacidade para controlala de xeito que por exemplo, a persoa non pode desconectarse do traballo nin das intranquilidades que lle produce.

En resumo, o estres se considera unha patoloxía psicosomática que produce síntomas físicos, emocionais e mentais, que varían en cada quen en función das súas

1 **Eustrés**

É o estrés positivo, a relación coas impresións do mundo externo e do interior non producen un desequilibrio orgánico, o corpo é capaz de enfrentarse a situacións e incluso obtén sensacións de pracer con isto, o eustrés permite experimentar o mundo como un lugar no que cada milímetro é delicioso.

O eustrés considerase un estado de conciencia, no que o pensamento, emoción e sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto xeral de alegría, satisfacción e enerxía vital. En realidade as técnicas de relaxación orientannos máis hacia un estado de eustrés que a un de calma boba, que nos resulta inútil para os nosos desexos de acción e realización, o estado de eustrés é o obxectivo da relaxación, a relaxación é para a acción. O obxectivo das técnicas de relaxación sería lograr actuar no mundo sin os efectos negativos do distrés, preparándonos para unha vida creativa, na que se poidan chegar a gozar sen miedos dos momentos felices e afrontando con realismo outros que sucederán de forma inevitable.

Podemos comprender que o **Eustres** non soamente incrementa a vitalidade, a saúde e a enerxía senon que ademáis facilita a toma de decisións que permitirán levar a iniciativa no desenvolvemento como ser humano, permitindo un nivel de conciencia capaz de sentir a vida como una experiencia única e valiosa.

predisposicións xenéticas, a súa personalidade, o temperamento, eficacia do seu sistema inmunolóxico, da súa madurez emocional e dos recursos que posúa para encarar ás circunstancias estresantes. E o estrés que non se resolve, transformase en crónico.

Saídas ao estrés: a importancia dos cambios psicolóxicos.-

Partindo da base de que na maior parte dos casos non podemos cambiar o medio no que nos movemos nin as condicións do escenario laboral inmediato, é importante considerar a posibilidade de iniciar cambios internos e externos que si dependen de nós podendo por tanto, xestionalos convenientemente.

Son moitas as saídas ou solucións ao estrés que están influídas polas nosas actitudes e comportamentos. Podemos practicar algunhas técnicas para liberar as tensións musculares e relaxar o corpo, máis é conveniente paralelamente que fagamos un traballo de autoexploración para atopar aqueles aspectos da nosa personalidade que favorecen que nos estresemos por exemplo, se somos impacientes, demasiado perfeccionistas, complacentes en exceso, etc. O feito de recoñecer os nosos propios estresores é un primeiro paso para introducir cambios na forma que temos de vivir as situacións.

Expresar as emocións mediante a expresión artística, especialmente coa música, é outro medio de descargar a tensión.

1.2.- A toma de conciencia da respiración e aproximación á relaxación con exercicios e prácticas:

A respiración é un bo exemplo da lei da polaridade. Ambos polos: inspiración e espiración están en constante alternancia. Un polo depende do seu oposto e así a inspiración provoca a espiración. Tamén se pode dicir que un polo non pode vivir sen o seu oposto pois se destruímos unha fase desaparece tamén a outra. Os dous polos compoñen un todo. Respiración é ritmo, o ritmo é a base de toda a vida. Tamén podemos substituír os polos da respiración polos conceptos de contracción e relaxación.

No que se refire ao corpo, a función central da respiración é un proceso de intercambio: pola inspiración o osíxeno contido no aire e conducido aos glóbulos roxos e na espiración expulsamos o anhídrido carbónico. A respiración supón a polaridade de coller e expulsar e tomar e dar aire.

1.2.1.- Movimentos respiratorios de exploración

Estes exercicios teñen como obxectivo a percepción da respiración e introducen a quen os practica na mecánica da respiración. Durante a fase de inspiración, o peito se expande en todas as direccións.

1.3.- O estado emocional

A respiración está ligada tamén ao estado emocional da persoa:

A respiración nunha persoa tranquila garda relación cos músculos abdominais relaxados e caracterízase por un movemento visible da parte superior do abdomen; a respiración estresada esta relacionada cun movemento predominantemente costal superior e con frecuencia supón a contracción dos músculos que rodean os ombreiros.

A respiración tranquila tende a ter un ritmo lento, a respiración estresada un ritmo rápido.

ASPECTOS XERAIS RELATIVOS AOS EXERCICIOS DE PERCEPCIÓN DA RESPIRACIÓN

- *A respiración deber seguir o ritmo natural de cada quen.*
- *Debe realizarse coa idea de “deixar que o aire entre” en vez de “tomar aire”.*
- *Debe darse unha transición suave entre a inspiración e a expiración, e entre a expiración e a inspiración a menos que o exercicio indique o contrario.*
- *A respiración polo nariz é preferible a pola boca, pois os condutos nasais filtran e quentan o aire que entra.*
- *Aínda que algúns exercicios poidan poñer a énfase en aspectos particulares do ciclo da respiración, as respiracións deben ser sempre suaves.*
- *O ritmo da respiración lento vai asociado coa relaxación: as rutinas pensadas para alongar o ciclo respiratorio tenderán a ter un efecto calmante. A respiración abdominal tamén vai asociada coa relaxación.*

Hiperventilación:

O exercicios que conseguen reducir o ritmo da respiración tenden a diminuír a ventilación. O uso desta estratexia é útil cando alguén está en situación de estres xa que o estres tende a incrementar a ventilación. A ventilación nunha persoa que padece estres pode aumentar tanto que pode alterar os seus sistemas corporais. A este nivel se lle chama hiperventilación.

En estado de hiperventilación se procesa un volume de aire superior ao que se precisa polo corpo nese intre. Por tanto unha persoa con hiperventilación é a que toma demasiado osíxeno e libera demasiado dióxido de carbono o que provoca irritabilidade neuronal, vasoconstrición e alteración na química corporal, sendo en si mesmo un síntoma de estres a respiración excesiva crea os seus propios síntomas. A vasoconstrición cerebral produce: vertigo, desmaios, dor de cabeza, trastornos visuais ademais de palpitacións provocadas pola disritmia paroxística.

2.- A relaxación a través do xogo

Partimos da idea de que o xogo que aquí se propón vai máis alá do que é o simplemente lúdico: transmítense valores e información que van máis alá do que as veces os métodos cognoscitivos (descrición e análise).

Engádese un compoñente afectivo e experiencial, requisitos ambos que definen o enfoque socioafectivo nestas metodoloxías de traballo e que nos interesan cara despertar interese por coñecer actividades novas nas que se valore o proceso e non soamente o resultado final.

3.- A relaxación a través da música

O elemento máis primario e ancestral da música é o ritmo.

O ritmo ten a virtude de conectarnos cos nosos propios ritmos corporais, que teñen un

ciclo máis ben corto (respiración, pulso, vixilia, sono,...etc) así como cos da natureza que teñen un ciclo maior (días, mareas, fases lunares, estacións, anos,...etc.)

Por medio do ritmo tomamos contacto coa terra e co aspecto fisiolóxico e vital do noso corpo, á vez que nos axuda a organizar o tempo. O ritmo pode estimularnos e incitarnos a movernos cando é rápido, marcado e con moitos acentos, pero tamén pode exercer un efecto hipnótico e relaxante cando é lento, monótono, e pouco patente.

O ritmo se aplica terapéuticamente para todo o relacionado con aspectos fisiolóxicos e corporais, axudando a activar os ritmos vitais e favorecendo o movemento, a estimulación motriz e a descarga enerxética cando se traballan ritmos marcados ou de pulsación rápidos. E actúa en sentido contrario, é dicir ralentizando os ritmos internos e relaxando, cando se usan ritmos suaves, de pulsación lenta ou que teñen silencios e poucos sons en cada tempo.

3.1.- A importancia de abrirse á música e armonizarse con ela

A música é unha riqueza que nos ofrece moitas posibilidades para sentirmos mellor, modificando os nosos estados de ánimo e expresando e comunicando sentimentos. Non todas as persoas teñen o mesmo grao de propensión e de sensibilidade hacia a música nin a consideran tan valiosa como outras, en calquera caso todo o mundo pode beneficiarse dos seus efectos terapéuticos se adopta unha actitude de abertura, receptividade e atención, deixándose levar pola intuición.

Aínda que poidamos estar co convecemento de que temos máis ou menos habilidades musicais naturais, pesa sobre nós unha serie de ideas que nos limitan, e a maioría das veces as fomos adquirindo por medio da familia, mestres, en definitiva figuras de autoridade que exerceron influencia sobre nós, tal como descubriremos por medio dalgúns exercicios. Esta influencia concretase en forma de mensaxes que, xunto coas decisións precoces que tomamos ante eles, configuran o que, na aplicación da Análise Transaccional á música, podemos denominar o noso guión psicolóxico para a música, que representa un aspecto do noso guión psicolóxico na vida.

Ademáis das mensaxes das figuras parentais, mestres etc., tamén fomos interiorizando as que nos inculcou a nosa cultura, que en definitiva, tamén exerce como figura de autoridade. Así con frecuencia temos unhas imaxes prefixadas de como deberíamos ser para asemellarnos a un patrón preconcebido, que está personalizado en alguén que admiramos, o que tamén inclúe a idea de como debería ser a nosa voz ou como deberíamos cantar. Os cantantes de ópera, as de grupos musicais e solistas de moda son algúns dos modelos cos que solemos compararnos para avaliar as nosas facultades musicais. Pero isto é moi enganoso porque ao facer estas comparacións esquecemos que o que é para unha cultura normativo, aceptable e bello, para outra pode non selo. Por exemplo, no caso do canto, hai algunhas técnicas vocais de culturas orientais que poden sonarnos demasiado nasais (como é o caso de China e Xapón), ou demasiado guturais (como é o caso de Mongolia e Tíbet), supoñendo que alí tampouco valorarán do mesmo xeito que nosa voz impostada dunha diva do Bel Canto.

O desexo de uniformarnos nos fai perder a perspectiva de que cada voz, coas súas singularidades, as súas virtudes e os seus fallos, é un ben persoal que hai que desenvolver desde a súa particularidade, en lugar de querer asemellarse a outras. Porque claro que se nos comparamos as demais persoas é obvio que pronto chegaremos a conclusión de que a nosa voz é diferente e de aí é fácil poder pasar a calificala de menos bonita, menos intensa, menos afinada ou o que sexa. É dicir que ser diferentes, para nós queredría dicir, ser peores.

Abrirse á música significa abrírnos as posibilidades que nos brinda, implica aceptar tal como somos coas nosas imperfeccións e tamén valorando as nosas capacidades e peculiaridades. A nosa voz é un recurso que temos, forma parte da expresión do noso ser no mundo independentemente de como sexa e sen pretender que sexa perfecta ou semellante á das demais persoas.

3.2.- Exercicios para comprender as túas dificultades e reconciliarte coa música

Se desexas saber a razón pola que supós que non sabes ou non podes cantar, que non sabes apreciar a música por falla de oído, por non ter sentido do ritmo, ou que eres unha nulidade desde o punto de vista musical, propoñemos que realices os exercicios que aparecen a continuación. Son exercicios que serven para traballar e sanar o que denominamos a o teu guión psicolóxico para a música.

“Exercicios para reflexionar sobre as túas habilidades musicais” (é importante que conectes cos teús recordos e emocións, sendo o máis fiel que poidas)

A continuación, pasa ao “Exercicio para descubrir as prohibicións da túa expresión musical”

4.- Masaxe infantil, a masaxe aromática

A Masaxe Infantil é unha antiga tradición procedente de diversas culturas do mundo que foi redescuberta en occidente. Está clínicamente demostrado que o amor, os agarimos, o afecto entre o neno, a nena e as persoas que o/a rodean, ten un importante efecto positivo no seu desenvolvemento.

Moitos estudos e tamén o sentido común, revelan os beneficios dun contacto afectivo como parte fundamental dos primeiros anos de vida, así como os desafortunados resultados experimentados cando faltan estas atencións e coidados.

Bibliografía

- A. Payne, Rosemary 2002. *Técnicas de relajación. Guía Práctica*. Ed. Paidotribo.
- Tisserand R. 2007. *El arte de la aromaterapia*. Paidós Vida y Salud.
- Baraúna Teixeira Tania, Motos Teruel Tomás 2009. De Freire a Boal. Pedagogía del Oprimido. Teatro del Oprimido. Ed. Ñaque.
- Schutt, Karin 2004. *Masaje. Beneficios para el cuerpo y el espíritu*. Hispano Europea.
- Trallero, Conxa e Oller Jordi. Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial. Ed. Crecimiento personal Colección Serendipity.
- Schneider, Vimala 2003. *Masaje Infantil. Guía Práctica para el padre y la madre*. Ed Medici.
- R. Jares, Jesus 2007. *Técnicas e Jogos Cooperativos para todas as idades*. Ed. ASA.