

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
*Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M.
de las Ciencias del Comportamiento.*

RELAJACIÓN EN EL MARCO DE LA ESCUELA INFANTIL



José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

RELAJACIÓN EN EL MARCO DE LA ESCUELA INFANTIL

El psicorreeducador debe guiar sin dejar sentir demasiado su presencia; debe estar dispuesto siempre a ofrecer la ayuda necesaria sin jamás constituir un obstáculo entre el niño y su actuación.

Ha de tener una actividad sosegada, de respeto, dejar al niño libertad de movimientos y de acción. Ha de estar dispuesto a compartir las satisfacciones y dificultades del niño".

(Montesory)

"No te «relajes prematuramente». Eso de ningún modo soluciona el conflicto original."

(Perls. F)

«Gestalt Therapy». New York, Bantam, 1977.

Y te sentiste feliz con "*El muñeco de trapo*", y fuiste "*Marioneta*" con tu cuerpo.

Tus ojos se iluminaron en la tarde, mientras imaginabas fantasías de niño.

Sobre el corazón con pies descalzos, se posó la calma, y fuiste otro, distinto, tranquilo, nuevo.

Tus manos jugaron a tensarse y relajarse, y en el juego, descubriste un nuevo mundo donde el alma se serena.

Silencio, calma interior, tranquilidad, propósitos positivos, imaginación de niño, autocontrol, respiración, esfuerzo por superarte.

Y poco a poco, sin saberlo, te fuiste haciendo mejor, más humano, más hombre, entre risas y primaveras.

ENFOQUE

La particular normofuncionalidad del niño de 2 a 6 años, sus características evolutivas y su progresión en el tiempo, hacen que el profesional de la *Escuela Infantil* tenga que esforzarse en buscar estrategias de acción diacrónicamente secuenciadas y basadas en la moderna psicopedagogía.

La presencia cada vez más habitual, por otra parte, de niños diferentes dentro de la propia "guardería", impone al educador unas metas y unos marcos referenciales de intervención cada vez más precisos y sistematizados.

Partiendo de estas dos premisas y desde nuestra praxis diaria con niños de 0-6 años (normales y distintos), abordaremos el tema de "*LA RELAJACION EN EL MARCO DE LA ESCUELA INFANTIL*".

Son numerosas las sistemáticas y propuestas de relajación para niños.

*Edmund Jacobson y la relajación infantil*¹.

*J. H. Schultz y el entrenamiento relajatorio con niños*².

Técnica Psicodinámica de *Raoul Dupont*.

*Reiner Kemmler y el entrenamiento autógeno para niños, padres y adolescentes*³.

Pediatría Sofrológica de *M. Espinosa*⁴.

¹EDMUND JACOBSON: Profesor de Fisiología en la Universidad de Chicago. Creador del método de Relajación Progresiva. En 1936 se encuentra con Schultz e intercambian información científica.

Por distintas vías, ambos investigadores llegaron a crear métodos psico-distensivos que darían lugar, con posterioridad, a una gran variedad de técnicas.

Obras:

JACOBSON, E.: Voluntary relaxation of the esophagus. American Journal of Physiology. 1925, 72, 387-394.

JACOBSON, E.: Progressive relaxation, Chicago. Pres. 1929.

JACOBSON, E.: Anxiety and tension control. Filadelfia: J. P. Lippincott, 1964.

JACOBSON, E.: Electrical measurements concerning muscular contraction (tonus) and the cultivation of relaxation in man. American Journal of Physiology, 1934, 107, 230-248.

JACOBSON, E.: Voluntary relaxation of the exophagus. American Journal of Physiology, 1925, 72, 387-394.

JACOBSON, E.: Variation of blood pressure with skeletal muscle tension and relaxation. Annals of internal Medicine. 1939, 12, 1194-1122.

JACOBSON, E.: Neuromuscular controls in man: methods of self-direction in health and in disease. American Journal of Psychology, 1955, 68, 549-561.

JACOBSON, E.: Electrophysiology of mental activities and introduction to the psychological process of thinking. En F. J. McGuigan & R. A. Schoonover (Eds.), The Psychophysiology of thinking. Nueva York: Academic Press, 1973.

JACOBSON, E.: Teaching and learning, new methods for old arts. Chicago: National Foundation for Progressive Relaxation, 1973.

JACOBSON, E.: You Must Relax, New York: McGraw-Hill, 1934.

JACOBSON, E.: Neuromuscular controls in man: methods of self direction in health and in disease. «Amer. J. Psychol.» . 68 (1955) 549.

JACOBSON, E. : Tension control in public Schools, A. Research Project in Physical Education, Part 3 The program 1965-1966 "based on principles and methods originated, developed and tested in the clinic and laboratories of Edmund Jacobson, M. D.

JACOBSON, E.: Control de la tensión. Continental. México, 1975.

²JOHANNES HEINRICH SCHULTZ: nace en Viena, el 20 de junio 1884. Su niñez la pasa en Gottingen.

Realiza sus estudios de medicina en Breslau y Lusiana, bajo la dirección de W. Stern y E. Husserl. Se especializa en psiquiatría en 1929, tras elaborar en 1909 las bases de su método de relajación. En 1932 aparece su obra "Das Autogen Training". Traba amistad con Karl Jaspers. En 1945 se dedica a la enseñanza y psicoterapia, trabajando con Otto Binswanger. Su metodología se inspira en los trabajos de Oscar Vogot y las teorías psicoanalíticas. Es nombrado profesor de psiquiatría en la facultad de medicina de la Universidad de Jena (1905). Escribe, hacia 1915, su primera obra importante «El tratamiento psicológico de los pacientes».

Obras :

SCHULTZ, J. H.: "El entrenamiento autógeno: Autorrelajación concentrativa. Exposición clínicopráctica". Ed. Científico Médica, Madrid. 1969.

J. H. SCHULTZ : «Cuaderno de ejercicios para el Entrenamiento Autógeno». Ed. Científico Médica, 3a. Edición Española traducida de la 13ª edic. Alemana. Barcelona, 1969.

³REINER KEMMLER: El entrenamiento autógeno para niños, adolescentes y padres. TEA Ediciones, Fray Bernardino de Sahagún 24, Madrid, 1983.

⁴MARIANO ESPINOSA: nace en Murcia. Realiza sus estudios médicos en la Universidad de Madrid. Licenciatura en Medicina y Cirugía (1958). Obtiene el título de Pediatra Puericultor (1960). Se inicia en la formación Sofrológica al lado de Alfonso Caycedo. En 1973, es nombrado coordinador de la

La técnica de la Tortuga.

Relajación Pasiva de *H. Wintrebert*.

Relajación y yoga infantil en el marco escolar:

1- Yoga para escolares: *C. Vacas B*⁵.

2- Yoga y E. Corporal para niños y adolescentes: *J. Choque*⁶.

Relajación terapéutica en la infancia: *J. Berges & M. Bounes*⁷.

Técnicas de relajación para niños y educación especial: *J. R. Cautela y J. Groden*⁸.

Relajación lúdico - imaginativo - distensiva: *J. L. Moya Palacios*⁹, etc.

Para una más amplia información relativa a las técnicas de relajación Cf.:

* *Suzanne Masson*: Las relajaciones. Ed. Gedisa, Barcelona, 1985.

* *P. Geissman & R. Durand*: Los métodos de relajación, Guadarrama. Madrid, 1972.

Escuela Internacional de Sofrología. 1976: Vicepresidente del Consejo Internacional Permanente de Sofrología. 1980 Presidente de la Sección Española de la Federación Mundial de Sofrología. Director de la Sec. Española de la Escuela Internacional de Sofrología. Ha realizado varias publicaciones:

Obras:

ESPINOSA, M.: Pediatría Sofrológica. Ed. Egraf. Madrid, 1977.

MARIANO ESPINOSA: Realidad de una Ciencia Sofrológica. Pasado y Presente. Ed. Egraf. Vol. I (1ª Ed., 1982; 2ª Ed., 1986 y 3ª Ed., 1989). Vol. II, 1ª Ed. Madrid, 1990.

ESPINOSA, M.: La Relajación Dinámica de Caycedo: Nuestra Adaptación en Pediatría. (Vol. I. Grados I-II) (Vol. II: Grado III) Centro de Sofrología Médica. Madrid, 1972.

ESPINOSA, M.: Actas de las Jornadas Internacionales de Psicología Infantil, Medicina de la Educación y Pedagogía Terapéutica, Mesa de trabajo N° 7, Madrid, 1988.

⁵CARLOS VACAS BELDA: Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad de Madrid. Psicólogo. Especialista en Educación Física y Deportes. Premio nacional 1968. Introdutor de la práctica del Judo en los centros estatales. Profesor de Educación Física en centros públicos durante diez años. Su principal obra es *Vacas B, C.: Relajación y Yoga para escolares*. Narcea S. A., Ediciones, Madrid, 1981.

⁶JACQUES C.: Yoga y expresión corporal para niños y adolescentes. Ed. Paidós: Técnicas y Lenguajes Corporales, Buenos Aires, 1990.
Título Original: *Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents*. Publicado en francés por Albin Michel, París.

⁷BERGES, J. Y BOUNES, M.: «La Relaxation Thérapeutique chez l'enfant», Paris. Versión Castellana: «La relajación terapéutica en la infancia». Toray Masson, Barcelona, 1977.

- Berges J.: *Indications de la relaxation chez l'enfant*, Groupement fr. d'études neuropsychopathologiques infantiles, 18 février 1963.

- Berges J., Bounes M. et Mattos E.: *Réflexions sur la relaxation*, Perspectives psychiatriques, 1972, n° 37.

⁸JUNE GRODEN: Educadora de maestros y padres, con una dilatada experiencia en niños diferentes, con retardos. Actualmente es la Directora del Behavioral Development Center de Rhode Island.

JOSEPH R. CAUTELA: Profesor de Psicología en el Boston College. Ha practicado la Terapia del Comportamiento durante 20 años. Autor de numerosas publicaciones, algunas de ellas traducidas al castellano, sobre el desarrollo teórico y la aplicación terapéutica del denominado condicionamiento encubierto. Obra compartida: *Relaxation*. Research Press Company, Illinois. EE. UU, 1978. Versión española: «Técnicas de relajación: Manual práctico para adultos, niños y educación especial». Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1985.

⁹En otro capítulo desarrollaremos más ampliamente este tema.

* B. Stokvis & E. Wiesenhutter: Técnicas relajadoras y de sugestión. Herder, Barcelona, 1983.

Existen numerosas sistemáticas de relajación (audio-vídeo) a las que orientamos a los profesionales de la Escuela Infantil.

Algunos títulos publicados son simples esquemas musicales de distensión con mensajes subliminarios incluidos¹⁰. Otros, son metodologías de aprendizajes relajatorios y/o música de la nueva era con posibilidades de ser utilizadas como aprendizajes y estímulos distensivos¹¹.

¹⁰ (Nuestro deber es informar y, desde aquí nos descargamos de la responsabilidad que implica la utilización de las cintas, así como del uso que se haga de estas y a otras grabaciones que circulan por el mercado. Se adjunta información de la revista <<Expomail S. L.>> Apdo. 7.221, 41080 SEVILLA, donde aparecen una serie de cassettes con peculiares características:

CASSETTES SERIE HOLOSINC

Por primera vez en una grabación se desarrolla el revolucionario sistema "*Holosync*", mediante el cual, simplemente dejándose llevar por una música especial y mensajes registrados en fase presubliminal no auditiva, su cuerpo, su mente y su espíritu, entrarán en otra frecuencia, en otra dimensión de captación sensitiva y en un estado de renovación a través del que se pueden potenciar las técnicas más avanzadas de la nueva era, en disciplinas de crecimiento personal.

Vd. puede hacer más efectivas las prácticas, preparándose con la relajación previa de la Cara A o bien pasar directamente a la Cara B, que es donde se lleva a cabo el ejercicio de Holosincronicidad.

Títulos:

*Oasis de Paz. *El Templo Interno. *Luz Celestial. *HoloMasaje. *Astrosincronicidad. *Vivación. *HoloRenacimiento. *Nirvana. *Crystal Meditation. *Vibración Cósmico-Elíptica. *Transmutación Mística. *Visualización Creativa.

CASSETTES PARALIMINALES

Las "*Series Paraliminales*" parten de la idea de favorecer la concreción de experiencias internas que ayuden al crecimiento personal y a comprender con mayor claridad e intensidad quién es el ser humano, qué es la Creación y cuáles son los vínculos interdependientes que dinamizan todo esto que llamamos "Universo" y "Vida", en cualquiera de sus formas o niveles.

Creada por la productora pionera de la música New Age en España, estas "*Series Paraliminales*" ofrecen una gama única de grabaciones en el mercado, aptas para toda persona que simplemente quiera hacer realidad estas experiencias, sin importar su nivel como principiante, estudiosa, experta, amateur o profesional en las presentes temáticas.

Todos estos títulos le llevarán, poco a poco, a un mundo de comprensión y real vivencia sobre esta otra realidad parapsíquica que nos rodea a diario, y que es también capaz de ayudarnos en nuestro particular sendero evolutivo como nunca habíamos imaginado.

Títulos:

*El silencio Absoluto. *Mantras de Iluminación. *Morada del Ser. *Viaje Sagrado. *Registros akásicos. *Armonía Aúrica. *Viaje Astral. *Viaje Delta. *Viaje Alfa. *Amanecer Hipnótico. *Angeles del Más Allá. *Cuarta Dimensión. *Alquimia Interior.

¹¹ ALFONSO CAYCEDO: Relajación Dinámica de Caycedo (Vol. I, 1er Grado), (Vol. II, 2º Grado), (Vol. III, 3er. y 4º Grado). Federación Mundial de Medicina Sofrológica. UNISFAD.

ANQUET, E.: Estudio de bioinformación: Relajamiento reflejo condicionado (día-noche). Plaza del Patriarca, 4 - 3º, Valencia, 1987.

ARNOLD STEIN: Relajamiento. Estereo-Sugestión profunda: nuevo y eficaz sistema para relajarse: libro y Cassette. Publicaciones Heres, Barcelona, 1989.

ARNOLD A. LAZARUS : Stress y Relax. Editorial Ipem. Buenos Aires Argentina, 1983. Esta cassette se acompaña de un libro que lleva por título «Stress y Relax» de Mark Muse PhD, Editorial Ipem. Buenos Aires. Argentina, 1983.

BIOPSICOENERGETICA EN VIVO: Autodefensa Aurica. Ed. Barat, Blasco de Garay 15. Tel. 91- 449 60

Hay una gran variedad de pasajes musicales que pueden ayudar en todo el proceso de distensión psicofísica: es la música de la Nueva Era. Para los interesados, recomendamos como referente el volumen publicado por *J. S. Paz*: Guía de la Música de la Nueva Era.¹²

1-PRINCIPIOS BASICOS DE PARTIDA

A) CRITERIOS PEDAGOGICOS:

-
49. Madrid, 28015
- BIOPSIKOENERGETICA EN VIVO: Cromoenergética. Ed. Barat, Blasco de Garay 15. Tel 91- 449 60 49 Madrid, 28015.
- BIOPSIKOENERGETICA EN VIVO: Relax del Cuerpo y el aura I y II. Ed. Barat, Blasco de Garay 15. Tel. 91- 449 60 49. Madrid, 28015.
- ESPINOSA AROCA, M.: Relajación Estática-Dinámica (Vol. I : Relajación Estática) (Vol. II : Relajación Dinámica : Grado I) (Vol. III Relajación Dinámica. Grado I-II) Madrid, 1975.
- EUGENIO HERRERO LOZANO: Entrenamiento en relajación Creativa, Ed. Barat, Blasco de Garay Nº 15. Tel 91- 449 60 49. Madrid, 28015, 1987.
- FAUSTO BAÑO: Curso de relajación integral para todos. Ed Bitácora, Madrid, 1988.
- FUENTES DE LA VIDA: Kalachakra: la música como vínculo para la relajación corporal y la liberación del estrés. CD. Vol I-2-3. Divucsa, Barcelona, 1994.
- GABINETE DE PSICOLOGIA APLICADA: Relajación (1-2) VOL I: Relajación Psicofísica-Relajación por Deseo. Vol II : Introducción al sueño - Relajación Analgésica. Paseo de las Delicias 88 bis, Madrid, 1983.
- GIANNI DE CHIRICO: Training Autógeno. Col mandrágora. Ed. Ibis. Barcelona, 1992.
- HANQUET, E.: Estudio de bioinformación : Autorrelajación. Plaza del Patriarca, 4 - 3º Valencia, 1987.
- HANQUET, E.: Estudio de bioinformación : Autosugestión. Plaza del Patriarca, 4 - 3º Valencia, 1987.
- HANQUET, E.: Estudio de bioinformación: Relajamiento profundo: Plaza del Patriarca, 4 - 3º Valencia, 1987.
- HANQUET, E.: Psicoterapia para dejar de fumar. Estudio de bioinformación. Plaza del Patriarca, 4 - 3º, Valencia. 1991.
- J. F. GONZALEZ: Procedimientos de relajación. Gabinete de orientación psicológica. Avda Reina Victoria 8, 2º, 28003 Madrid.
- J. F. RAMIREZ CABAÑAS: Curso de relajación progresiva para niños y adultos. Ed. CEPE Madrid ,1993.
- J. GRAU: Cinta de relajación para conciliar el sueño y consejos de relajación para la vida cotidiana. Rev. Más alla. 1994.
- MANTRAS RELAJACION: Novola, Zafiro, 1976.
- RELAJACION TOTAL: Instituto de Ciencias Parapsicológicas Hispano Americano. GEMA, S.L. C/ Segre, 6 Ripollet, (Barcelona).
- RELAX: 120 Minutos de música para relajarse.(2 C.D) CBS-SONY. Col 478137 2. Madrid, 1994.
- T. ENRIQUEZ: Cómo relajarse adecuadamente: Vivir mejor. Edisan, 1987.
- URSULA MARKHAM: Cómo ganar confianza por la relajación. Audio Libros Edaf. Jorge Juan 30. 28001 Madrid, 1990.
- LOUISE L. HAY: Lo que yo creo. Relajación Profunda. Urano, Barcelona, 1993.*

¹²JUAN S. PAZ: «Guía de la música de la "Nueva Era"». Ed. Mándala Ediciones. Madrid, 1991.

- Desde nuestra praxis psico-distensiva, entendemos que la relajación con niños de **Escuela Infantil** debe llevarse a cabo dentro de toda la dinámica del trabajo escolar global.
- Será un recurso educativo más y se realizará frecuentemente para normalizar comportamientos, mejorar actitudes y facilitar aprendizajes.
- Más que hablar de "**relajación**" tendremos que hablar de "**técnicas distensivas**", entendiendo por tales las empleadas por un profesor creativo y con capacidad autocrítica para conseguir restablecer el clima de calma infantil suficiente para mejorar y enriquecer la propia vida del niño.
- En esta etapa de la vida en la Escuela Infantil, los juegos madurativos y psicomotrices deben ser el marco donde se desarrolle el encuentro psicodistensivo cuerpo-mente. Tendremos que esforzarnos por educar y rehabilitar jugando mientras el niño sea niño.

A través del **juego** como tópico y la actividad corporal como provocadora de múltiples experiencias, el alumno:

- Construye y organiza su nivel de percepciones.
- Estructura sus acciones en un espacio orientado.
- Relaciona el mundo de los objetos experimentando sensaciones.



De ahí que toda sesión de relajación tenga por objeto el juego y este juego sea relajador.

- * El **lenguaje** que utilice el profesional, claro y preciso, será el vehículo de potenciación cognitiva y relacional. Apoyados en él:

- **Analizaremos cualidades:**
 - + Compararemos.
 - + Estableceremos diferencias entre las distintas partes de nuestro cuerpo.
 - + Viviremos distintos contrastes:
 - Duro-blando.
 - Abierto-cerrado.
 - Grande-pequeño.
 - Movilidad-inmovilidad, etc.

- **Sintetizaremos información** propioceptiva y exteroceptiva:
 - Sensación de calor.
 - Respiración tranquila.
 - Latido cardíaco.
 - Conocimiento global y segmentario del propio cuerpo, etc.

- **Sentiremos** y tendremos vivencias, las expresaremos; fijaremos y conservaremos la información.

- Aunando **juego y relajación psicomotora** educaremos en los niños de 0-6 años las capacidades infantiles que conformarán su estructura cognitiva:
 - * Desarrollo sensorial.
 - * Desarrollo perceptivo.
 - * Simbolización y representación mental.



B) CRITERIOS EVOLUTIVOS:

Al plantearnos una actividad psicodistensiva en el marco de *la Escuela Infantil*, deberemos tener en cuenta la evolución de los procesos físicos y mentales de los niños:

De los 2 a los 3 años:

El desarrollo neurofisiológico se centra en las zonas primarias de la corteza cerebral, donde impactan todas las aferentizaciones estimulares: gustativas, cenestésicas, auditivas, etc., de ahí que, en este período, se haga énfasis, fundamentalmente, en la captación de las sensaciones en base a la utilización de los analizadores sensitivos, propioceptivos y exteroceptivos.

De los 4 a los 5 años:

La maduración neurofisiológica infantil se caracteriza por la interrelación y complejización de las zonas cerebrales secundarias, responsables de sintetizar los estímulos.

De los 4 a los 5 años privilegiaremos el trabajo perceptivo motor consistente en obtener síntesis de las características de un objeto, separar cualidades primarias de secundarias, concretas de globales, extraer una cualidad objetal de un conjunto, etc. siempre partiendo de la experiencia lúdica.

De los 5 a los 6 años:

A esta edad ya se puede iniciar el trabajo de representación imaginativa, toda vez que psicofisiológicamente hablando, a lo largo de este período las zonas terciarias del cerebro incrementan su actividad y ya se encuentran incipientemente maduras para codificar y almacenar el caudal informativo que procede del exterior.

El mundo mental imaginativo se podrá activar en relajación infantil con imágenes y tópicos¹³ programados como el de la "*Marioneta*", "*El Muñeco de Trapo*"¹⁴ etc., que venimos utilizando y que posteriormente concretaremos.

C) ESTRATEGIAS DE INTERVENCION:

¹³ Cfr. MOYA PALACIOS, J. L.: Tópicos para la relajación terapéutica Infantil. Bol. de la Sociedad Castellano - Astur - Leonesa de Pediatría. Julio-Septiembre 1979, Vol. XX, nº 93, pp. 297-321.

¹⁴ MOYA PALACIOS J. L.:

* La Marioneta: Una técnica de relajación infantil. (Cassette) C/ San Pablo 66-80, 1º C, Esc. 2. 37008 Salamanca. 1993. (Comercialización: Tel /Fax 923-26 969 65).

* El Muñeco de Trapo: Una técnica de relajación infantil. (Cassette) C/ San Pablo 66-80, 1º C, Esc. 2. 37008 Salamanca. 1993. (Comercialización: Tel /Fax 923-26 969 65).

Los criterios evolutivos con los que decursa el niño nos alentarán a adecuar nuestra metodología de trabajo en la Escuela infantil, en materia psico-distensiva, al campo de las progresivas adquisiciones que éste realiza. Así:

- En los primeros pasos madurativos nuestra intervención será más *directiva y sugeridora*, persuadidos de que la directividad precede a la autonomía. Reduciremos progresivamente nuestro protagonismo adulto a medida que en el niño despiertan la creatividad, el autoafianzamiento, el deseo de hacer las cosas por sí mismo.
- Al trabajar las técnicas distensivas en la Escuela Infantil utilizaremos con frecuencia *la imitación*, estando seguros de que van antes todos los "input" estimulares que la elicitación de respuestas personales con iniciativa.
- De los 2 a los 6 años, buscaremos por todos los medios la aparición de patrones motrices de tipo global: en esta etapa lo global precede a lo ideocinético¹⁵ y segmentario, de ahí que la relajación sea general, de todo el nivel tónico en su conjunto.
- Progresivamente se entrenará el dominio de los procesos inhibitorios y de control cuando el niño vaya alcanzando cierto grado de maduración neurológica. Por otra parte, los movimientos de tipo consciente, organizados sincrónica¹⁶ y diacrónicamente¹⁷, precederán a la motricidad automática.

¹⁵ Ideocinético: movimiento fino, preciso para una acción.

¹⁶ Sincronía: en el tiempo aquí y ahora.

¹⁷ Diacrónicamente: a lo largo del tiempo.



- Antes de llegar a la percepción del cuerpo se jugará con el mismo para lograr el máximo de sensaciones: plantares, laberínticas, epiteliales, motrices, etc. Hay un rico material de ayuda disponible en este sentido.
- Las coordinaciones segmentarias será preciso utilizarlas convenientemente en una gama de secuencias y posibilidades, entre las cuales el aprendizaje de la actividad tensiva y distensiva jugará un papel importante.
- Tendremos en cuenta que todo proceso perceptivo es anterior al representativo y que no se podrá tener una percepción mental adecuada si antes no se ha tenido conocimiento sensorial. Lo cognitivo pasa siempre por los sentidos.

2-RELAJACION INFANTIL Y ESQUEMA CORPORAL

Denominamos esquema corporal a la representación mental del propio cuerpo; éste es un patrón standar al que se refieren todas las aferentizaciones que provienen del mundo exterior.

El concepto **esquema corporal** es dinámico, en él se integran las experiencias del pasado y del presente permitiendo al hombre orientarse en el tiempo y a lo largo del tiempo: orientación sincrónico-diacrónica.

La elaboración conceptual del esquema corporal se realiza en base a las estimulaciones intero y exteroceptivas.

La culminación de la formación de la imagen corporal finaliza sobre los 12 años.

Para una ejercitación diacrónico-progresiva de la relajación infantil y el conocimiento del esquema corporal son varios los parámetros a desarrollar en el contexto psicomotriz del aula:

- 1- Control tónico postural.
- 2- Vivencia respiratoria.
- 3- Motilidad imaginativo distensiva.
- 4- Estructuración espacial y temporal.

Desde el nivel educativo y pedagógico con niños normales resulta fácil llegar a cubrir unos objetivos de aprendizaje, pero si se trabaja con niños "diferentes" no siempre es factible poder obtener un adecuado dominio de estos parámetros.

3- ASPECTOS FUNDAMENTALES A TENER EN CUENTA EN UN PROCESO GRUPAL DE RELAJACION INFANTIL

1- EL MARCO FISICO DEL AULA: para lograr un suficiente nivel relajatorio debemos controlar una serie de variables del medio educativo, entre las cuales merecen considerarse:

- El grado de temperatura ambiental: normalmente el frío no invita a la relajación.
- El grado de intensidad de la iluminación: un excesivo nivel de luz no favorece la concentración, el repliegue interno.
- El espacio con el que se cuenta, para que los niños puedan jugar, desplazarse y tenderse tranquilamente.
- El elevado número de niños por sesión hace imposible su control.
- El nivel de ventilación: téngase en cuenta que una actividad importante dentro del proceso relajatorio es la respiración, de ahí que el local donde se lleven a cabo las ejercitaciones tendrá que estar suficientemente aireado y ventilado.

2- EL MARCO EDUCATIVO: establecer un planning sistemático y secuenciado que contemple los diversos aprendizajes:

- * Esquema corporal.
- * Actividades tensivas.
- * Actividades distensivas.
- * Motilidad imaginativa.
- * Ejercitaciones respiratorias.

Resulta sumamente positivo plantear la sesión en base a un tópico¹⁸ a fin de globalizar las actividades.

¹⁸ Un *tópico* no es más que una idea directriz que se utiliza como pretexto para organizar en torno a ella un

Deberemos tener previstas las diversas técnicas a utilizar.
Establecer los instrumentos necesarios para cubrir los objetivos.
Precisar los medios para valorar los aprendizajes de la actividad.
En todo caso, las actividades distensivas deberían ser cortas y proponerse al final de la sesión de psicomotricidad como una actividad reguladora e instauradora de la recuperación y la calma.

3- EL NIVEL DE INTERVENCION:

Si la distensión es con niños "muy pequeños" o "diferentes", emplearemos la metodología de Wintrebert 19, consistente en movilizaciones segmentarias de tipo pasivo.

Si la actividad es con niños mayores de 3 años utilizaremos procedimientos muy dinámicos y por cortos espacios de tiempo en los que aparezca claramente una secuenciación lógica:

* Conocimiento del E. Corporal.²⁰

* Adecuación ventilatoria²¹:

- Costo-abdominal.
- Diafragmática.
- Clavicular (insistir en esta última).

* Motricidad global y segmentaria.

* Distensión lúdico-imaginativa: pueden aprovecharse las técnicas de la Marioneta, El muñeco de Trapo, La Isla de "San Jamás", Más allá del arco iris, etc.

4- EL LENGUAJE ADULTO: durante las sesiones cuidaremos nuestro lenguaje adulto empleando una serie de palabras sinónimas, equivalentes, para aclarar una en concreto: ejemplo:

"mi brazo esta "flojo", "dormido", "distendido", "relajado"..."

Nunca emplearemos términos que puedan resultar teratógenos para el niño:

grupo de aprendizajes relacionados: Ejemplo: cuando trabajamos en el marco escolar, solemos utilizar el tópico de la "primavera" para organizar en torno al mismo diversos contenidos de aprendizaje: los colores, las flores, sus variedades, el clima, las estaciones, etc.

19 MOYA PALACIOS J. L.: La Relajación Tónico-Pasiva de Wintrebert aplicada a niños diferentes. Rev. Siglo Cero, Nº 11, Marzo-Abril. 1987.

20 MOYA PALACIOS, J. L.: Planning de ejercitaciones para el tratamiento educativo y disfuncional de los patrones gnóstico práxicos. C/ San Pablo 66-80, 1º C, Esc. 2. 37008. Salamanca. 1993. (Comercialización: Tel /Fax 923-26 969 65).

21 MOYA PALACIOS, J. L.: Proceso respiratorio y relajación en niños plurideficientes. Rev. Siglo Cero, Nº 85. Enero Febrero-1983, pp. 51 ss.

"mis piernas están <<muertas>>".

Por otra parte, evitaremos, con nuestras verbalizaciones adultas, la estructuración imaginativo-infantil en base a descripciones que son la proyección de nuestra propia vivencia, pero que responden dudosamente a la capacidad imaginativa del niño.

4- ACTIVIDADES TENSIONALES Y DISTENSIVAS

1- INVENTARIOS:

Tendido el niño en el suelo y después de haberle enseñado a tensar y distender una serie de paquetes musculares mediante actividades lúdicas, se solicita que los ejercite de forma organizada siguiendo el inventario del esquema corporal en sentido descendente: cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores .

El inventario de actividades tensionales-distensionales puede revestir dos características:

- *Ser global*: todo el cuerpo se relaja de una forma generalizada, en conjunto. Son interesantes a este respecto las imágenes mentales que podamos utilizar como recurso propuesta:

- * "Helado que se derrite"
- * "Gota de agua que se descongela con el calor"
- * "Gota de agua que al congelarse se <<pone dura>>"
- * Transformaciones sucesivas: hielo-nube, agua-estatua de sal, etc.

- *Ser segmentario*: el niño se relaja parte por parte:

- * Primero las manos: nivel manual.
- * Luego los brazos: nivel braquial, etc.

2-TECNICAS MUSICALES:

La música puede ser utilizada en relajación como:

- Elemento generador de descargas tensionales y desinhibición motriz.
- Medio para provocar mecanismos de automatización respiratoria .
- Sistema para establecer calma interior, respuestas de tranquilización y autocontrol.

Explicitamos algunas técnicas:

- Para niños recién nacidos y bebés hasta 2 años:

Podemos utilizar diversos esquemas musicales, nanas, canciones de cuna, etc. con una intención apaciguadora y estimuladora tanto del sistema auditivo infantil como del sistema nervioso que se encuentra en pleno proceso mielinizador.



Momentos más adecuados:

- Cuando el niño acaba de despertar.
- Cuando estamos alimentado al pequeño.
- Cuando deseamos establecer un clima de calma y escucha.
- Cuando el niño se encuentra jugando y deseamos ofertarle una estimulación de fondo.
- Cuando el niño va a conciliar el sueño.

Nos parecen interesantes y sugerentes al respecto, los C.D. sacados al mercado por Divucsa, Prenatal y Alfa Delta²².

²² MUSICA PARA BEBES: Acuática. CD. Happy Baby. Alfa Delta. AD-BBCD-005. 1994.**
MUSICA PARA BEBES: BUENAS NOCHES: DIVUCSA. 31-322. 1994**
MUSICA PARA BEBES: BUENOS DIAS: CD. DIVUCSA. 31-322. 1994.**
MUSICA PARA BEBES: Despertar. CD. Happy Baby. Alfa Delta. AD-BBCD-001. 1994.**
MUSICA PARA BEBES: Dulces sueños. CD. Happy Baby. Alfa Delta. AD-BBCD-002. 1994.**
MUSICA PARA BEBES: Inolvidables. CD. Happy Baby. Alfa Delta. AD-BBCD-003. 1994.**
MUSICA PARA BEBES: Recuerdos. CD. Happy Baby. Alfa Delta. AD-BBCD-006. 1994.**
MUSICA PARA BEBES: Tiernamente. CD. Happy Baby. Alfa Delta. AD-BBCD-004. 1994.**
DANIELE TRAMBUSTI: Maternity Music. Prénatal. Mc ABM MM1 201
FRANCESCO LOY: Baby Music 1. Prenatal. MC ABC BM1 202: : Cara A: Sleep. Cara B: Relax 1991**
FRANCESCO LOY: Baby Music 1. Prenatal . MC ABC BM2 203 Cara A. In company. Cara B
Recreation.. 1991
FRANCESCO LOY: Baby Music 1. Prenatal . MC ABC BM# 204. Cara A: Lallation. Cara B
Partecipating. 1991**
ANAINAS: Doce Canciones de Cuna. Arreglos y orquestación Carlos Montero. Padres y Maestros.

Se aconseja utilizar también pasajes musicales cuando, tras el baño, en esos instantes de calma y tranquilidad física, se proporciona un masaje al niño esparciendo la crema o el aceite de bebé sobre su cuerpo. En esos momentos podemos dejar flotar en el aire la melodía de Musical Massage²³, por ejemplo, o las de otros autores como: *Bil Douglas*²⁴, *Francis Lai*²⁵, etc.

- Deshinibición motriz:

Consiste esta actividad motriz en romper la simetría del propio esquema corporal mediante movimientos libres por el espacio, creando tensiones y distensiones pautadas por el educador y en base a un esquema musical que interioriza el sujeto de forma libre.²⁶

- Automatización respiratoria:

Utilizando técnicas musicales se puede conseguir una vivencia rítmico-respiratoria, partiendo del juego imaginativo con tópicos: la "Isla de San Jamás", "El árbol que esperaba la primavera", "La semilla de los 5 frutos", asociándolo a una audición musical

- "Biomusic": Consciencia de la respiración.²⁷

- "Oxígeno" de *J. M. Jarret*²⁸.

- Sintonización de reposo:

Tendidos los niños sobre la horizontal del suelo, o simplemente sentados en actitud de escucha y con los ojos cerrados, se pueden lograr situaciones de sintonización de reposo agradables, distensivas, tranquilizadoras.

Fonseca 8. 15004 LA CORUÑA. Tel 981- 22 89 75.**

STEVE BERMAN: Lullabies: Canciones de cuna de todo el mundo: Música relajante para futuras madres y bebés llorones. ECOS: Producciones Fonográficas, S. C., 1985.**

²³MUSICAL MASSAGE: A Soothing and sensual collection : The art of relaxation. Vol. I y Vol. II. ECOS: Producciones Fonográficas, S. C., 1985.**

²⁴BILL DOUGLAS: Cantilena. Lyricon. CD. F 1010. 1990.**

BILL DOUGLAS: Everywhere. Lyricon, Sonifolk, CDF 1022. 1992.**

BILL DOUGLAS: Jewel Lake: CD. Sonifolk. 1992.**

BILL DOUGLAS: Kaleidoscope: CD. Gema O.D.Sonifolk 41033.**

²⁵BILITIS: Bande originale du film "Bilitis" de David Hamilton. Música de Francis Lai: CBS (EPC 70191).**

²⁶ Hay una amplia discografía disponible en el mercado del estilo de las producciones musicales de Gwendall.

²⁷ HANQUET, E.: Biomusic: Consciencia de la respiración. ECOS (sin más distintivos de identificación).

²⁸JEAN MICHEL JARRE: OXIGENE. Polydor. CD. 3100389. 1976.**

Los siguientes pasajes musicales pueden ser útiles para establecer mecanismos psicodistensivos ²⁹.

- ²⁹A NEW AGE OF RELAXATION 1. CD. Sunny Mind SMI 6611. 1992.**
A NEW AGE OF RELAXATION 2. CD. Sunny Mind SMI 6612. 1992.**
AERIAL BOUNDARIES: Windham Hill Records. CD. WD-1032. 1984.**
AFTER MIDNIGHT: Golden Melodies. CD. Ray's Music 98220-2**
ALASDAIR FRASER & PAUL MACHLIS: Skyedance. CD. CULBURINE CUI101D.1986 **
ALBINONI: Adagio. Privilege. 25 38 011.**
AMI SHREVE: Peace in the puzzle. CD Delta Music INC, Lasrlight.15 322. 1990.**
ANDREAS VOLLENWEIDER: Eolian Minstrel. CD. CBS/SONY 47774784 2. 1993.
ARMANDO SCIASCIA: Golden Moonlight Serenades. CD. Point 2660522.1991**
BERNARD NARDONE: Visions. CD. J.M. Fuzeau. 3959.**
BILLY SMILEY: New Night. CD. Laserlight, Delta Music INC 15 323.1992.**
BLUE FLAME: Musik zur entspannung. CD. Blue Flame. 62 398.3. 1989.**
BRIAN MANN: Café du soleil. Brian Mann. Narada Equinox. CD. 3012,1990.**
CAPERCAILLIE: Delirium. CD. Survival 9G0483 CE, 1992.**
CAZENAVE G.: Tai-Chi Cuan.Ying Yang: Meditación con música para Tai-Chi & Relajación.
Producción Astral. Ref. 19. D.L.B. 6455/ 91.**
COEN BAIS: Aries. A new age of relaxation.CD. ORADE MUSIC. ORA 2910. 1994.**
CRIS SPHERIS: Culture. CD. Culture Es 10001-2. 1993.**
CRIS VALENTINO PRODUCTION: The sound of Paradise. CD. Point. 2661342. 1992.**
CHIS SPHEERIS & PAUL VOUDOURIS: Enchantment. CD. Music-West. MW-241.1991.**
CHONG LIAO: The dream of Heaven. Der Traum vom Himmel. CD. Wergo. WER 60138-50.
D. MODENA & J. Ph. AUDIN: OcarinaII. CD. Delphine/Arcade 32 0029 2. 1994.**
DAVID LANZ: Nightfall. CD. Narada Lotus1006. 1985.**
DAVID LANZ: Return to the heart. Narada productions CD. 4005. 1991.**
DEUTER: Call of the unknown: Selected Pieces 1972-1986.. Kuckuch CD. 076/77.**
DIMITRI DORAKIS: 20 Panflute Favorites. CD. Heartbeat 2609282. 1990.**
DISCOVER NARADA - 2: CD. ND- 69006. BMI ND-69006. 1993.**
DISCOVER NARADA: More than just great music. CD. Gema 90025.1992.**
DOUGLAS TROWBRIDGE: Songs Unspoken. CD. Laser lighth 15 320,1990 **
ELENI KARAIANDROU: Music for film. CD. ECM 1429, 1991.**
ENCHANTMENT: Chirs Spheeris & Paul Voudouris. Music West Records, NW-241, 1991.**
ENNIO MORRICONE: Marco Polo. Arola -Eurodisc. I. 204 699.**
ENYA /Watermark: WEA Records France. 2292-43875-4 ; WX 199C.**
ENYA: Shepherd Moons: WEA, France. WE 852.1991.**
ESOTERIC MEDITATION FOR HARP: Eso Visión. CD EV-88 Arcadia. Suiza.**
FIGHTS OF FANCY: The beautiful Sound of the pan pipers. CD. Soundwings 111.2107-2.**
FILM SOUNDTRACK: Sweet Dreams. (Patsy Cline). CD. MCA. MCD 06003. 1985. **.
FRANCIS LAI: Bande Originale du film "Bilitis". CD. EDCEpic, CBS, Inc. 70191. 035. 1987.**
GABRIELLE ROT & THE MIRRORS. Invitation, RAVEN. CD. 1988.**
GAVIN BRYARS: After the requiem. CD. ECM 1424- 847 537-2. 1991.**
GEORGE MOUSTAKI: Je suis un autre. Polydor 2672016/02**
GEORGE WINSTON: Summer. Sólo Piano. CD. Windham Hill Records 01934 11107 2. 1991.**
GLOBAL MEDITATION: Harmony and Interplay: Ensemble CD. Ellipsis Arts...CD3210B. 1992.**
GLOBAL MEDITATION: Music from the Heart. CD. Ellipsis Arts...CD3210D. 1992.**
GLOBAL MEDITATION: The pulse of life. CD. Ellipsis Arts...CD3210C. 1992.**
GLOBAL MEDITATION: Voices of the Sprit. CD. Ellipsis Arts...CD3210A. 1992.**
GOMER EDWIN EVANS: MUSIC FOR RELAXATION. CD. Oreade Music ORB 2820. 1991.**
GRANDPA JONES:MOUNTAIN DEW. CD. Point 2620742. 1992.**
GUILLERMO CAZENAVE : RAFTING. CD. RTVE 640034. 1991.**
HADLEY HOCKERSMITH: Heartsongs. CD. Laserlighth. 15 321. 1991.**
HAUNTING MELODIES: Electric Wind Ensemble. Nouveau Music. PDI. E-30.383.
HIMEKAMI: MOON WATER. CD. Lyricon CDJ1012. 1991.**
IN EXISTENCE: Beautiful World. CD. WEA 4509-95120-2. 1994 **
JAMES LAST AND THE ORCHESTRA: The Best of James Last. 2CD. POLYDOR. 521 843-2
JAMES LAST: Bluebird: Polydor. Deutsche Grammophon Gmdh, Hamburgo. 23 72 158.88.En C.D
aparece bajo el título Paradiesvogel . Polydor. 1982.**
JAMES NEWTON HOWARD:The prince of tides; CBS / Sony- 821. 1991**
JEAN BENNER: Repos: Musique pour la Relaxation. CD.ECOS: Producciones Fonográficas, S. C.,
1985.**
JIMIGUIRAUD-CALADOU & LABIT: Musireves. CD. 3040.**

JOAN BAEZ: Hornest Lullaby: EPIC, CBS. PRT 83474**
 JOHN BARRY: Dances with Wolves. Epic. CD 44675912, 1990.**
 JON BERNOFF & MARCUS ALLEN B.: A relaxing, meditative instrumental journey. ECOS :
 Producciones Fonográficas, S.C., 1985.**
 JONN SERRIE: Tingri. Miramar MP. CD 2003.
 JULIETTE BINOCHE: Trois Couleurs Bleu. CD. VIRGIN 72438 39027 2 9. 1993.**
 JUSTO ALMARIO: Forever Friends. Laser Ligth. CD. 15318. 1990.**
 K. D. LANG AND THE RECLINES. CD. SIRE 7599-25441-2. 1987.**
 KAMAL: Mysterious Traveller Nightingale Records. CD. NGH-CD-358. 1992**
 KENNY G.: Live. CD. Arista. 260318 (9A). 1989.**
 KENNY G: Breatless. CD. Arista. 07822 18646 2 (92). 1993.**
 KENNY G: The Collection. CD. Arista. 260 671. 1990.**
 KRZYSZTOF KIESLOWSKI: LA DOUBLE VIE DE VERONIQUE. CD. Sideral. 001.1991.**
 LICHT: Flyng Clouds: Musik Zur Ruhe: Music for Meditation. Vol. 6. Polydor 827 484-1Y.**
 LO MAS REGGAE: CD. Arcade. 024580.61. 1992.**
 MARK KNOPFLER: Cal. CD. Vértigo. 822 769-2.1984.**
 MARK KNOPFLER: Local Hero. CD. Vertigo. 811 038-2.1983**
 MARK KNOPFLER Y CHET ATKINS : Neck and Neck. CD. CBS SONY 467435 2. 1990. **
 MEDITACION RELAXING FILMMUSIC: Varios Autores. CD. MILAN RC 650 **
 MEDITATION CLASICAL RELAXATION: Vol. II. Massenet, Svendsen, Grieg, etc. CD. LASERLIGHT
 15 687. 1991.**
 MEDITATION CLASICAL RELAXATION: Vol. III. Albinoni, Dvorak Grieg , etc. CD. LASERLIGH.
 15 688. 1991.**
 MEDITATION CLASICAL RELAXATION: Vol. V. Offenbach, Sibelius, List, etc. CD. LASERLIGH.
 15 690. 1991.**
 MICHAEL HEDGES: Watching my life go by. Open Air Records. CD. OD-0303. 1985 **
 MICHEL NYMAN: The Draughtsmans Contract. CD. Virgin 077786463 2 7 CASCD 1158. 1982.**
 MIKE ROWLAND: The fairy Ring. CD. Oreade Music OR 2809.**
 MUSIC FOR RELAXATION 1- Nocturno: CD. Lyricon 440 081-2 LRX. 1977.**
 MUSIC FOR RELAXATION 2- The romantic Bach: CD. Lyricon 440 082-2 LRX. 1990.
 MUSIC FOR RELAXATION 3- The magic of Mozart: CD. Lyricon 440 083-2 LRX. 1984.**
 MUSIC FOR RELAXATION 4- Adagio: CD. Lyricon 440 084-2 LRX. 1983.**
 MUSIC FOR RELAXATION 5- The heart of Tchaikovsky: CD. Lyricon 440 366-2 LRX. 1989.**
 MUSIC FOR RELAXATION CONCENTRATION MEDITATION. CD. Milan 883 885.1993.**
 MUSICA DE RELAJACION 2. CD. Ediciones Paulinas. 51MR.1992.**
 MUSICA PARA MEDITACION: VOL 1-2. CD. Pilz 44 9235-2. 1992 **
 MUSICA PARA MEDITACION: VOL 3-4. CD. Pilz 44 9236-2. 1992.**
 MUSICA SIN FRONTERAS: Vol I. CD. GASA. 9GA-0420. 1991.**
 MUSICA SIN FRONTERAS: Vol II. CD. GASA. 9GA-0455. 1991 **
 MUSICA SIN FRONTERAS: Vol. III CD. GASA. 9GA4822. 1992.**
 MUSIK ZUR ENTSPANNUNG. Varios autores. Blue flame 62 398.3. 1989.**
 NEIL DIAMONDS: Jonathan Livingston Seagull CBS 40-69047.**
 NEW WORLD OF RELAXATION: New Age Music. N.W. Collection II. (Varios artistas). * *
 NOVUS MAGNIFICAT: Through the Stargate: Constance Demby Productions. CD. Hs 003, 1986.**
 OIO: Animaya. CD. Ariola 262 663. 1992.**
 ONCE UPON A TIME IN AMERICA: Sergio L., Ennio M., Mercury. CD. Phonogram 822 334-2.
 1984.**
 PANGEA PAXARIÑO: Varios: CD. Sin fin: Madrid 1992.**
 PAUL LEONI: Flights of Fancy. Paul Leoni. El mágico sonido de la flauta del Pan. Nouveau Music. PDI.
 E-30379.**
 PAUL MAURIAT: Magic Laser Hits. CD. PHILIPS 822 565-2. 1984.**
 PAUL WINTER: CONSORT (En directo en España). CD. Living music. 1992.**
 PAXARIÑO: Pangea. CD. Sin fin MSDFC004. 1992.**
 PETER KATER: Anthem. Solo piano. CD. Nébulas. Nu 5002, 1986. **
 PHIL COULTER: Scottist Tranquility. CD. MUSIC CLUB. MCCD071. 1992.**
 PLANE0: LUIS PANIAGUA. CD. RTVE 640025. 1991.**
 POINT: The Golden Pan- Flute. CD. Point 22641162. 1988.**
 RADKIKKA MILLER: HERE AND FARAWAN. CD. Real Music RM1111.1992.**
 RAVI: Kora Colours. Soundless Sound. CD. Gema. Germany. 1991 **
 RAY LINCH: Deep Breakfast: Music West: MWCD: 102., 1986.**
 RELAX MIX: La música del futuro. CD. Arcade, 1994.**
 RELAXATION: CD. Philips. 434 767-2. 1993.**
 ROSA FONT I FUSTER: Música de relajación. CD. Ediciones Paulinas. 50 MR, 1992.**

No cabe duda de que, para llegar a estas formas de trabajo colectivo (que requieren un manejo y un control del grupo importantes), hace falta haber trabajado de antemano la dinámica individual conjuntamente con la de la propia clase).

- Interiorización de esquemas auditivos:

Normalmente, esta actividad tiene en sí misma un fin catártico, liberador de tensiones.

- * Partiendo de la escucha de los elementos de la naturaleza (consultar discografía sobre el tema ³⁰) llevaremos a cabo una puesta en escena de lo que se ha sentido durante la audición musical.

SERGE FOLIE: Dimensions. CD. Editions J. M. Fuzeau. 3911.**
SHA-GRI-LA: Música para la relajación física y la terapéutica astral. Ed. Barat, Blasco de Garay 15. Tel 91- 449 60 49. Madrid, 28015.**
SHADOW JIME: Nightnoise. CD. Windham Records 01934 11130 2. 1993.**
SKY: Ariola-Eurodisc 200589-1.**
SOREN HYLDGAARD: Landmarks. CD. FONIX MUSIK. Denmark. 1989.**
SPACE: Magic Fly. Hispa Vox CD. 1085. 1977.**
STEVEN HALPERN & GEORGIA KELLY: Ancient Echoes: música para relajación. ECOS : Producciones Fonográficas, S.C., 1984.**
STEVEN HALPERN: Comfort Zone: Música para relajación, ECOS : Producciones Fonográficas, S.C. 1985.**
STEVEN HALPERN: El arte de la relajación: audioactive Subliminal Recording. Infinitum Música CD. SRX 3314 Oreade 1994.**
STEVEN HALPERN: Prelude: Música para relajación. ECOS: Producciones Fonográficas, S. C., 1980.**
SUZANNE CIANI: History of my Heart. CD. Private Music 260 359. 1989.**
THE BOINFORMATION STUDY: Sentimientos relajantes. CD. The Bioinformation Study 110NAB. 1991.**
THE ROYAL PHILARMONIC ORCHESTRA plays HITS OF PINK FLOYD. CD. Germany 0028382EDL. 1994. **
THIERRY FERVANT: Legends of avalon. QM CD 704-2, 1988.**
TOMITA: Pictures at an exhibition. CD. RCA VICTOR. 1991.**
TOP COUNTRY STARS: CD. Laser Light. 15 214. 1990.**
VANGELIS PAPATHANASSIOUS: 1492: Conquest of paradise. CD. East west 4509-91014-2, 1992.**
VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Spiral. CD. RCA. PL 25116.**
VANGELIS PAPATHANASSIOUS: The best of VAngelis: 2 CD. Polydor 847 746-2 Madrid, 1992.**
WILLIAM ACKERMAN: Conferring With the moon. CD. Windham Hill Records WD1050. 1986.**
WORLD THE LOVE THEMES. CD. Laser 2668482. 1989.**
YAS- KAZ: Shinram/ Shiroy Michi. CD. Liricon CDF1014. 1991.**
ZAMFIR GEORGHE: Pan flute Improvisations. CD. Musique international. CD. 2627032. 1988.**
ZAMFIR GEORGHE: Spotlight. CD. Philips 848 373-2. 1991. **
ZAMFIR: Greatest Hits. CD. Laser Light. 15 117.
ZEN MEDITATION: Eso Visión. CD. EV-144 Arcadia.**

³⁰MCPS: Ocean Surf: The power of relaxation. CD. ATMOO1.**
MCPS: Rainstorm The tears of god: The power of relaxation. CD. ATMOO3. **
MCPS: The Mountain Stream: The power of relaxation. CD. ATMOO6.**
MCPS: The Mountain Retreat: The power of relaxation. CD. ATMOO4.**
MCPS: The rune of Light: The power of relaxation. CD. ATMOO5.**
HIMEKAMI CON YAS-KAZ: KAIDO (CAMINO DELMAR). CD. LIRICON CDF1019. 1992.**
ANDREAS VOLLENWEIDER, APSARAS, OSAMU KITAJIMA: Atmospheres.CD. CBS, EPIC 01-026795-20.**
ANTONIO BRECHI: tierras mares y mareas. CD. RNE640001.1990.**
GEORGE WINTON: December. CD. Windham Hill Records 0193411025 2. 1982.**
DEEP FOREST: BOHEME. CD. CBS/SONY COL 478623-2. 1995.**

- * Otra posibilidad más para interiorizar esquemas auditivos desde actitudes corporales, se puede conseguir tratando el tema de las luchas de los animales (tensión) y la vivencia de los contrastes (distensión) adecuando diversos parámetros musicales. En este sentido pueden ser muy útiles las composiciones de *Ignacio Vangelis*.³¹
- * Teniendo como estímulo los elementos de la naturaleza, adaptarse con el cuerpo a esas situaciones adoptando diversas posturas:
 - Olas suaves: calma, (motilidad imaginativa "La isla de San Jamás").
 - Truenos, viento: posturas de tensión, figuras cerradas con el cuerpo, etc.
 - Caída de las hojas, las estaciones, el nacimiento de las plantas³² expresadas corporal y creativamente en grupo y de forma individual.

3- CON OBJETOS TRANSACIONALES:

A partir de pelotas y globos, que el niño toma y coloca en sus manos o le pasan los compañeros por el cuerpo en un recorrido lento, podemos establecer ejercitaciones de tensión-relajación física: apretar, aflojar, estirar, distender, empujar soltar, etc. empleando el nivel imaginativo y realizando transformaciones: nube, barra rígida, gusano que se arrastra, globo que se hace pesado, etc.

Aquí, las grabaciones musicales contrapuestas pueden ser un elemento importante para las distintas ejercitaciones discriminativo-relajatorias.

Podemos propiciar otro ejercicio distensivo a partir de un objeto transaccional, por ejemplo el globo.

Un niño se tiende en el suelo con los ojos cerrados.

Otro, arrodillado a su costado, recorre el esquema corporal del compañero mientras éste se relaja al compás de una melodía musical suave y lenta.

4- INTROYECTANDO Y EXPRESANDO PATRONES MOTORES ANTERIORMENTE VISTOS

Iniciamos la actividad creando:

JAVIER ZUAZU: CUADERNO DE INVIERNO. CD. RTVE 640026. 1991.**
 RICHAD SOUTHER: Heirborne. CD. LaserLight 15 319. 1991.**
 THE MIGHTY RAINFOREST: The power of relaxation. CD. ATM002.**
 STEVEN HALPERN: Eventide:"Crepúsculo": Música para relajación. ECOS : Producciones Fonográficas, S.C., 1984.**

³¹VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Albedo. CD. RCA 039 SPL 1-9410.**
 VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Beasbourg. CD. RCA. PL 25155.**
 VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Haven & Hell. CD. RCA. LPL 1 5510.**
 VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Ignacio Vangelis. CD. RCA ZDL 17114.**
 VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Lápocalypse des animaux: CD. Polydor: 0309, 1973.**
 VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Lo mejor de Vangelis. CD. RCA. P1-25174.**
 VANGELIS PAPATHANASSIOUS: Opera sauvage: Musique originale pour la série télévisée de Frederic Rossif. CD. Polidor

³²JOEL FAGERMAN: El nacimiento de las plantas. CD.**

1. Animales:

Produciendo onomatopeyas. Nos convertimos en el animal de nuestra preferencia y lo imitamos, procurando tener en cuenta los siguientes criterios:

- Siguiendo su forma de andar: pato, pingüino, caballo, vaca, etc.
- Imitando sus posturas y costumbres.
- Sus ruidos.
- Su respiración: cuando ha corrido mucho y cuando está tranquilo..

2. Personajes:

- a) *Reales*: cavernícola, cojo, ciego, alpinista, bufón, pescador, ceramista...
- b) *Personajes de ficción*: marioneta, drácula, etc.
- c) Personajes que desempeñan oficios: cartero, barbero, pintor, secretario, árbitro.

d) *Personificaciones*:

Por grupos, o bien de forma individual, podemos crear personificaciones *abstractas, dinámicas o estáticas* (para niños a partir de 7 años.)

Partiríamos de definir el concepto con sus propias palabras.

Luego les preguntaríamos ¿Cómo representaríais vosotros ...

- . La noche.
- . La luz.
- . La libertad.
- . El sol.
- . La vida.
- . La génesis del universo.
- . La verdad.
- . La duda.
- . El fuego.
- . El silencio.
- . La nada?

Terminado el ejercicio, y tendidos en la alfombra, todos escuchan la voz del educador que realiza una distensión siguiendo el inventario del esquema corporal.

3. Estados de ánimo.

4. Movimientos:

Movimientos libres por toda la sala.

Movimientos pautados: movimientos globales, segmentarios.

5. Creación de figuras abiertas:

a) Con sentido estático:

- Árbol (brazos estirados, manos abiertas simulando las ramas).
- Estatua de la libertad.
- Centinela que hace guardia a la puerta de un palacio.

b) Con sentido dinámico:

- Avión.
- Golondrina.
- Lanzador de jabalina, martillo, disco.
- Natación.
- Máquina de una fábrica.

6. Creación de figuras cerradas:

a) Con sentido estático:

- . Imitación de los movimientos de ciertos animales que se enroscan para dormir.
- . Cuerpos geométricos: circunferencias, cuadrados, círculos.

b) Con sentido dinámico:

- . Mejicano que permanece sentado a la puerta de su casa, se despierta, se rasca la cabeza, bosteza y se estira...
- . Madre que se desplaza cobijando a su hijo en el regazo y protegiéndole de la lluvia.
- . Sr. que defiende su cartera al intentar arrancársela de las manos.

Tras cada actividad tensiva se establece una distensiva.

7. Alternamos figuras abiertas y cerradas:

- Partiendo de una forma cerrada, abrir lentamente hasta expresar el nacimiento de una flor.
- Transformarse lentamente de joven (forma abierta), en viejo (forma cerrada).
- Representar diversos personajes y, en un momento determinado, convertirse en el opuesto:
 - * triste-alegre.
 - * corredor olímpico-mendigo cojo.
 - * David-Goliat.

8. Contar una fábula y representarla en escena.

9. Imitaciones motóricas:

- De un perro herido en una pata.
- De una gallina durmiendo.
- De un pez que nada.

De una rana que salta.
De un objeto que abra y cierre.
¿Cómo nos las arreglaríamos para expresarnos por gestos bajo el agua?
¿Cómo expresar mensajes mímicos?

En todo momento el punto de partida es la creación de movimientos contrapuestos donde se aprecie la tensión-distensión para terminar con una situación lúdico-distensiva.

5-PARTIENDO DEL EQUILIBRIO Y DESEQUILIBRIO VIVENCIAR TENSIONES Y RELAJACIONES EN TODOS LOS PAQUETES MUSCULARES.

6-TRABAJANDO LA MANIPULACION CORPORAL DEL OTRO TU: JUEGO DEL ALFARERO.

Un niño hace de arcilla y el otro de alfarero.
El alfarero modela la arcilla creando ejercicios de tensión y distensión, equilibrio-desequilibrio, mediante la movilización segmentaria.

7-JUEGO DE LOS CASTILLOS Y LAS PERAS:

Mediante ejercicios y juegos de fuerza crear mecanismos tensivos y vivenciar contrastes relajatorios seguidamente. Ejemplos:

1-Entrada en el castillo:

Se establece un corro de niños (el castillo impenetrable) que se cierra juntándose y sujetándose por los hombros. En su interior se depositan 5 globos.

Otros 4-5 niños se constituyen en grupo asaltante. Su objetivo es intentar entrar en el castillo por todos los medios y conseguir los globos sin que estos exploten... Por supuesto, una regla a respetar por los asaltantes será no hacer daño a los compañeros.

Terminado el ejercicio se crea la normalización respiratoria y la distensión psicofísica en base a una audición musical, por ejemplo (Bill Douglas: Jewel Lake: CD. Sonifolk. 1992.)

2- Las peras y las manzanas :

Se hace un corro con todos los niños que se encadenan por los brazos. De forma alterna, se le asigna a cada participante un nombre: pera/peral. Cuando el educador grita "peras", los niños a los que se les ha asignado este nombre se cuelgan de los brazos de los compañeros que hacen de "peral"; éstos deben mantener la tensión un cierto tiempo. Luego se cambia.

A partir de aquí se utiliza cualquier estímulo musical para crear una vivencia distensiva.

8-TECNICAS IMAGINATIVO-DISTENSIVAS:

A lo largo de nuestra actividad clínica hemos creado varios tópicos con sentido distensivo que incluyen diversas actividades lúdico-imaginativo-relajadoras. Respetando una serie de condiciones pueden ser un instrumento de inestimable valor en el marco escolar.

La aplicación de esta técnica puede iniciarse a partir de los 5-6 años. He aquí algunos tópicos utilizados:

- * Marioneta: ³³ donde el niño moviliza su imaginación mediante el juego e interioriza patrones motores globales-segmentarios, de tensión y distensión.
- * La Isla de San Jamás: lugar al que acudimos para descansar, soñar y tranquilizarnos.
- * EL Muñeco de Trapo: ³⁴ asimilación de la experiencia de relajación sobre un muñeco de trapo que hace de bolsa marsupial.

5-RELAJACION DE BEBES.

1- TECNICAS DE SENSIBILIZACION EPITELIAL: Masaje.

Crear estados distensivos en bebés que acuden al Centro Infantil también es posible si utilizamos las diversas técnicas, consistentes fundamentalmente en establecer:

- Contactos corporales profesional-niño.
- Inducción táctil³⁵.
- Interacciones verbales³⁶.

³³ MOYA PALACIOS J. L.: La Marioneta: Una técnica de relajación infantil. (Cassette) C/ San Pablo 66-80, 1º C, Esc. 2. 37008. Salamanca. 1993.

³⁴ MOYA PALACIOS J. L.: El Muñeco de Trapo: Una técnica de relajación infantil. (Cassette) C/ San Pablo 66-80, 1º C, Esc. 2. 37008. Salamanca. 1993.

³⁵ En la inducción táctil la sensación que recibe el sujeto por medio del adulto es muy dinámica. Se efectúa en una situación arcaica que recuerda los primeros contactos con la madre. La sensación táctil vehiculiza así una doble significación afectiva: lo que vive el niño en relación al adulto exterior y lo que anteriormente ha vivido en los primeros episodios de la vida. La experiencia arcaica, a nivel de tono, adquirida en el curso de la relajación, conduce a la noción del «placer del libre juego del cuerpo».

³⁶ Las inducciones verbales son de suma importancia para Wintrebert, toda vez que permiten al niño localizar y reconocer, de forma stereognósica, cada parte de su esquema corporal, sobre todo al tener los ojos cerrados, y por otra parte, al estar unidas a los contactos, dejan de ser meras sugerencias.

- Movilizaciones.
- Modificaciones conductuales.

Para llegar al niño de esta edad se hace necesaria una gran sensibilidad por parte del adulto a la par que una actitud maternal y afectiva potenciadora de la relación "yo-tú" a través del contacto epitelial y las palabras.



A este respecto nos parecen interesantísimas las orientaciones, sugerencias, aportaciones y técnicas que nos ofrecen *Didier Anzieu* (concepto del Yo-Piel)³⁷, *V. Schneider*³⁸, *Peter Walker*³⁹ y *F. Leboyer*⁴⁰

³⁷Desde hace varios años, este autor ha elaborado un nuevo concepto, el de 'Yo-Piel', que ha sido objeto de una obra importante y rica en reflexiones para la práctica del relajador.

El Yo-Piel es al psiquismo lo que la piel al cuerpo.
Didier Anzieu describe nueve funciones del Yo-Piel:

- Una función de mantenimiento del psiquismo como la piel llena una función de sostenimiento del esqueleto y de los músculos. Para él, esta función psíquica corresponde a la interiorización de la función biológica de holding, descrita por Winnicott.
- Una función continente que responde al papel continente de la piel que recubre la superficie entera del cuerpo y en la que están insertados todos los órganos de los sentidos externos. Esta función la ejerce el handling maternal. Como la piel cubre todo el cuerpo, el Yo-Piel envuelve todo el aparato psíquico. El Yo-Piel se figura como corteza y el Ello pulsional como núcleo, necesiándose el uno al otro.
- Una función de para-excitaciones que responde a la acción protectora que la capa superficial de la epidermis tiene sobre la capa sensible de ésta.
- Una función de individualización del "Yo" que aporta al individuo el sentimiento de ser "único". Esto responde al papel de la membrana de las células orgánicas que protege la individualidad de la célula, distinguiendo los cuerpos extraños a los cuales prohíbe la entrada.
- Una función de intersensorialidad que tiende a la constitución de un "sentido común" (el

La impartición de esta actividad de sensibilización epitelial mediante el masaje y la acción maternalizante de las palabras, puede verse reforzada por estímulos musicales ambientales de indudable efecto tranquilizador.

2- TECNICA DE LOS MOVIMIENTOS PASIVOS

Para la impartición de esta técnica relajatoria, consistente en la manipulación pasiva de los diversos segmentos corporales del niño, recomendamos la bibliografía de *H. Wintrebert*.⁴¹

sensorium commune de la filosofía medieval) y que corresponde al papel de la piel como superficie que contiene bolsillos, cavidades, en las que se alojan los órganos de los sentidos, además del tacto, y que van a llevar al encéfalo las informaciones que recojan. Hay pues, una intersensorialidad neurofisiológica.

- Una función de soporte de la excitación sexual que responde al cerco libidinal de la piel del niño por su madre y de la aparición de los auto-erotismos.
- Una función de descarga libidinal del funcionamiento psíquico que responde al papel de la piel como superficie de estimulación permanente del tono sensorimotor por las excitaciones externas.
- Una función de inscripción de trazas sensoriales táctiles que responden al papel de la piel como informadora del mundo exterior gracias a los órganos de los sentidos táctiles que ella contiene (tocar, dolor, caliente-frío, sensibilidad dermatóptica).
- En fin, Didier Anzieu lanza la hipótesis de la existencia de una función de autodestrucción de la piel y del Yo.

Todas las funciones precedentes están al servicio de la pulsión de la atadura, y después, de la función libidinal. Este autor se pregunta si no habría una función negativa del Yo-Piel, de alguna manera, una antifunción al servicio del Thanatos.

Un capítulo verdaderamente importante de su obra es el que trata de “la envoltura sonora”.

Para Anzieu, el espacio sonoro del bebé es un primer espacio psíquico. Después, vienen el espacio visual, el espacio visuo-táctil, el locomotor y, finalmente, el gráfico. Los déficits originarios de la envoltura sonora de el Yo condicionan el desarrollo de esta serie.

³⁸V. SCHNEIDER: Masaje Infantil: Guía práctica para la madre y el padre. Ed Médici. Barcelona, 1991.

³⁹PETER WALKER: The Book of baby massage. El masaje de los niños: Ed. Oasis. Barcelona, 1989.

⁴⁰F. LEBOYER: SHANTALA. Un arte tradicional el masaje de los niños. Editorial: Edicial., 6^a Ed. Argentina, 1989.

⁴¹WINTREBERT, H.: Les mouvements passifs et la relaxation. Tesis. París. 1959.

WINTREBERT, H., MICHAUX, L., LELORD, G., LAUZEL: La relaxation chez l'enfant par la méthode de mouvements passifs et son étude EEG., Revue de Médecine psychosomatique, 1961, n° 1.

WINTREBERT, H., MICHAUX, L., WIDLÖCHER, D.: Techniques et indications des méthodes de relaxation chez l'enfant. Entretiens de Bichat, Paris. Expansion scientifique française, 1962.

WINTREBERT, H.: Etude de la réactivité chez l'enfant. Les Cahiers scientifiques d'EP N° 1, 1962.

WINTREBERT, H., MICHAUX, L., LELORD, G.: Une méthode de relaxation chez l'enfant. A Crinsa Portuguesa, Anno 21, Lisboa 1962-63.

WINTREBERT, H., MICHAUX, L., LELORD, G., LAUZEL, J. P.: Etude d'une méthode particulière de relaxation utilisée chez l'enfant. Cahiers Scientifiques, d'EP, junio, 1963.

WINTREBERT, H., MICHAUX, L., LELORD, G., LAUZEL, J. P.: La relaxation chez l'enfant par le mouvement passif. Etude clinique et électroencéphalographique. Revue de Neuropsychiatrie infant. et d'Hygiène mentale de l'enfance, julio-agosto, 1964.

WINTREBERT, H., MICHAUX, L., LELORD, G., LAUZEL, J. P., CLAUSSET-APPEYROUX.: Modifications de la «pointe ouverte» sur l'électro-encéphalogramme d'enfants soumis à la relaxation par les mouvement passifs. Revue de Neuropsych. Ibid.

WINTREBERT, H., MICHAUX, L., WIDLÖCHER, D., PRINGUET, G.: La Relaxation chez l'enfant. Principes généraux. Méthodes et indications. En: La relaxation. Aspects théoriques et pratiques 3^a

La acción deberá centrarse en el trabajo a nivel:

- * Digital.
- * Palmar.
- * Braquial.
- * Bípedo

Para la aplicación de esta técnica a niños diferentes confrontar *Moya Palacios, J. Luis*⁴².

6-EJERCITACIONES RESPIRATORIAS

De los 2 a los 6 años, y desde la vertiente respiratoria, intentaremos como meta la consecución de varios objetivos:

- 1-Incremento de la capacidad ventilatorio-pulmonar.
- 2-Entrenamiento en la respiración diafragmática.
- 3-Automatización de la inspiración nasal.

Para la consecución de estos objetivos llevaremos a cabo un plan concreto de múltiples actividades, algunas de las cuales presentamos seguidamente:

A) EJERCITACIONES ESTATICAS:

- Realización de onomatopeyas y sonidos prolongados.
- Transcripción de esos mismos sonidos y fonarlos.
- Ejercitaciones ventilatorias, etc.

B) ACTIVIDADES DINAMICAS:

- * Soplar con una paja sobre bolas de papel.
- * Conducción de objetos por un circuito mediante soplado continuo.
- * Soplando sobre instrumentos musicales mantener una nota.
- * Experimentar la propia capacidad ventilatoria con globos.
- * Aprendizajes de la respiración completa.
- * Graficación respiratoria.
- * Creación de coros inspiratorios y espiratorios, etc., etc.

Ed. Expnas. Scientif. Franc, 1964.

WINTREBERT, H.: La rééducation psychomotrice. Les thérapeutiques en neuropsychiatrie infantile, 16^a Sesión, 1961, Sauvegarde de l'Enfance, 20, rue Euler, París (5E).

⁴²MOYA PALACIOS J. L.: La relajación tónico-pasiva de Wintrebert aplicada a la terapia de los niños diferentes. Rev. Siglo Cero, N° 110, Marzo abril, 1987. pp. 28 ss.

7-EJERCITACIONES RESPIRATORIAS ASISTIDAS PARA NIÑOS DIFERENTES

Muy posiblemente en el marco de la E. I. nos encontraremos con niños diferentes, cuyas problemáticas serán un handicap para poder abordar y establecer procesos psicodistensivos y respiratorios.

Pensando en ellos sintetizamos algunas ejercitaciones fruto de nuestra praxis clínica.

TECNICA DEL FEEDBAK RESPIRATORIO CON GLOBO



El presente ejercicio consiste en practicar una retroalimentación inspiratoria y espiratoria en base a múltiples informaciones y retroalimentaciones.

Se parte de la posición que indica la figura. Al espirar, se presiona con la mano derecha sobre el diafragma para favorecer la expulsión, al tiempo que se expulsa el aire sobre la nuca del sujeto para que perciba la salida de aire.

Al inspirar, el feedback que se oferta se localiza sobre espalda, cavidad epigástrica y desde el nivel auditivo.

El niño recibe una cuádruple retroalimentación: sobre el pelo, en la cavidad epigástrica, sobre la espalda y a nivel auditivo

MOVILIZACION DE LA CAJA TORACICA Y VENTILACION PASIVA



Una persona, la que permanece pasiva, se sienta en el suelo piernas extendidas y torso en ángulo recto.

La otra, permanece en pie apoyando la pierna derecha contra la espalda del sujeto pasivo.

Tomándole por las muñecas, le levanta los brazos mientras da una retroalimentación inspiratoria.

Seguidamente, flexiona el tronco hacia adelante mientras expulsa el aire y reconducen ambas manos bajo la cavidad epigástrica .

Repetir varias veces.

TECNICA DEL MASAJE DIAFRAGMATICO



La persona activa toma las piernas por los tobillos y, flexionándolas, ejerce una presión con los muslos sobre la caja torácica, retroalimentando la expulsión respiratoria

Seguidamente estira las piernas y permite la ventilación pulmonar con la entrada de aire.

Se repite la actividad por espacio de uno o dos minutos.

TECNICA RESPIRATORIO-PASIVA



Se trata de facilitar la respiración pasiva de sujetos con problemáticas ventilatorias.

Se parte de la posición que indica la figura. En la actividad inspiratoria se retrotraen los brazos del sujeto pasivo hacia atrás a la par que se elevan las rodillas para establecer una fuerte incurvatura del tronco permitiendo que el acto inspiratorio sea profundo y pasivo.

Para la expulsión se reconducen las manos del sujeto a la cavidad epigástrica comprimiendo el abdomen y bajando las rodillas. Repetir varias veces de forma armónica y rítmica

Podríamos diseñar otras muchas actividades en materia de relajación infantil tanto para niños normales como para diferentes.

Al educador creativo corresponde completar este pequeño esbozo de actividades.

Pero, sobre todo, lo que entendemos como actitud más importante, es la disponibilidad, el saber estar activamente al lado del niño, acompañándole en su proceso madurativo, sin precipitar una espera que requiere un tiempo compartido. Eso es todo un arte.