



UNAM

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**RELAJACIÓN: CUERPO Y MOVIMIENTO,
INTEGRAR MENTE Y CUERPO A LA IMAGEN
CORPORAL EN LA TERCERA EDAD.**

T E S I S
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
QUE PRESENTA:
CARMEN CARRERA ZARAGOZA



IZTACALA

Asesora: Maestra Margarita Martínez Rivera

Dictaminador: Maestra Ma. Antonieta Dorantes

Gómez

Dictaminador: Licenciado Jorge Guerra García

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO 2003



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

La oración del anciano

Bendice Señor, a los que se dan cuenta que ya mis ojos están nublados y que mis reacciones están lentas.

Bendice a los que tienen en cuenta que ya mis oídos tienen que esforzarse para escuchar lo que ellos hablan.

Bendice a los que entienden mi paso vacilante y mi temblorosa mano.

Bendice Señor ,a los que con una sonrisa alegre me conceden un rato para charlar de cosas sin importancia.

Bendice a los que desvían la mirada con disimulo al ver que derramo la tasa de café sobre la mesa.

Bendice señor, a los que dicen que ya he contado eso varias veces.

Bendice señor a los que me hacen comprender que soy amado y que no estoy abandonado, ni solo.

Bendice señor, a los que me facilitan el paso final, hablándome de Dios, y ayudándome a recibir los sacramentos.

El desarrollo espiritual es un viaje largo y arduo, una aventura por tierras desconocidas llenas de sorpresas, alegría, belleza, dificultades e incluso peligros.

Roberto Assagiou

DEDICATORIA

Este trabajo significa para mí, la culminación de muchos esfuerzos, desde luego, no hubieran significado mucho sin el apoyo de mi madre, mis hermanas, mi hermano, mi amiga, mis compañeros de grupo y desde luego mis profesores y maestros, y ellos los viejos que a veces olvidamos, que nos esperan con los brazos abiertos.

Papá: Gracias por darme la vida, te dedico mi trabajo con mucho cariño.

Mamá: Este trabajo te lo dedico con todo mi amor y cariño, gracias por tu apoyo, por enseñarme a dar sin esperar nada a cambio, por los días que dedicaste a cuidarme en el hospital dados mis problemas de salud, y por darme lo que más amo, la vida.

Magdalena: te dedico mi trabajo por que me has dado ejemplos de dedicación, paciencia y amor, gracias por tus palabras de aliento cuando más las necesite, gracias por todo lo que ha sido para mí como hermana mayor.

Raquel: Este trabajo va dedicado a ti por ser un aliciente en los días en que estuve lejos de casa, me has dado una voluntad de vivir, pese a los obstáculos y muchas veces a tener todo en contra y seguir luchando, te amo, gracias.

Rufino: Parte de este trabajo te lo debo a ti ya que me enseñaste que cuando se disfrutan las cosas vale la pena vivirlas, gracias por tu confianza en mi, va por ti.

Alejandra: Te dedico mi trabajo por que me has dado muchas cosas, me has enseñado que cuando sé esta seguro de lo que se tiene no hay por que luchar, las cosas vienen a ti si así lo quieres.

Ana Teresa: Con mucho cariño te dedico mi trabajo gracias a ti aprendí a aceptar a las personas tal como son, a ponerle todo el amor a las cosas que quiero lograr, gracias por tu apoyo.

Minerva: Gracias por tus palabras de aliento, por ser como una hermana para mí, por enseñarme a no claudicar ni en los momentos más cruciales, gracias por que siempre me has apoyado en todo lo que emprendo, te dedico mi trabajo con mucho cariño.

Daisy, Nallely, Saúl, Luis Armando, Andrea y Ulises: Les dedico mi trabajo con mucho cariño, por que forman parte de mí, en ustedes he aprendido a ver el mundo con ojos de niño, gracias.

Profesores y Maestros: Le dedico mi trabajo a todos los profesores y maestros que han hecho posible que haya llegado hasta aquí, por que me han dado la base para entender mi mundo, amar los libros y la investigación, gracias por ser parte de mi educación.

A mis compañeros: Gracias a todos mis compañeros a lo largo de mi formación académica, me han enseñado muchas cosas, les dedico mi trabajo con mucho cariño.

A mis queridos ancianos del C.A.I.S Cuauteppec: Gracias por inspirarme a trabajar en esta investigación.

Un agradecimiento especial a mis maestros: Margarita Martínez Rivera, Ma. Antonieta Dorantes Gómez y Jorge Guerra García por su dedicación y paciencia, en el asesoramiento de mi tesis, muchas **GRACIAS.**

INDICE

	INTRODUCCIÓN	
1.	CAPITULO 1. EL CUERPO	
1.1	EL CUERPO Y SU CONCEPTO.....	10
1.2	LA IMAGEN MENTAL	12
1.3	ESQUEMA CORPORAL, IMAGEN MENTAL Y CUERPO.....	13
1.3.1	La auto imagen.....	14
1.4	FORMACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL.....	15
1.4.1	Las etapas de la formación del esquema corporal.....	16
1.4.2	La evolución del esquema corporal.....	17
1.5	LA PSICOMOTRICIDAD.....	20
2.	CAPITULO 2. LA VEJEZ	
2.1	CAMBIOS EN LA VEJEZ	24
2.1.1	Deterioro intelectual.....	25
2.1.2	La pérdida.....	27
2.2	LA IMAGEN CORPORAL EN LA VEJEZ.....	27
3.	CAPITULO 3. UN REENCUENTRO CON NUESTRO CUERPO. ¿CUÁNDO Y POR QUE?	
3.1	MOVIMIENTO COMO SINÓNIMO DE VIDA.....	32
3.2	EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.....	36
4.	CAPITULO 4. PROPUESTA METODOLOGICA	
4.1	REEDUCACIÓN CORPORAL EN LOS ANCIANOS, METODO FELDENKRAIS.....	49
4.2	LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y LA TEORIA COGNITIVO CONDUCTUAL.....	52
	CONCLUSIONES	
	BIBLIOGRAFÍA.....	58
	ANEXO.....	62

INTRODUCCION

Desde la perspectiva de la ciencia, podemos investigar inmensidad de temas, pues aún hay muchas preguntas sin respuesta, ya que el hombre no ha terminado de explicar los fenómenos de su entorno.

Específicamente la psicología, que se encarga de explicar el comportamiento del hombre, tiene muchos huecos por llenar. La conducta del hombre es demasiado compleja, ofrece una amplia gama de posibilidades dentro de la investigación, ya que vivimos ante una psicología que se preocupa por los problemas del ser humano queriendo encontrar respuestas dispersas en la mente, en la conducta, en el inconsciente, y en las relaciones interpersonales. Esta investigación tiene el objetivo: Proponer un encuentro con el cuerpo en las personas de la tercera edad, a través de los ejercicios de relajación, por medio del movimiento sensorial motriz.

Las condiciones de hombre actual implican una disminución de movimiento. Ya que la industrialización y la automatización, le permiten manejar en lugar de caminar. La televisión y el Internet le hacen pasar más tiempo sentado, así como los aparatos domésticos le ahorran energía. Como se ha mencionado la edad es para el hombre un determinante de crecimiento, y cuanto más aumenta más avanza el deterioro físico. En cuanto más joven, existe mayor vitalidad.

Además, si tomamos en cuenta que en México en el año 2000 la población mayor de 50 años es de 9 004 257 personas, (<http://www.inegi.gob.mx/>); podemos darnos cuenta la importancia que tiene

tomar en cuenta a nuestros ancianos. Es en esta edad que una buena intervención se hace necesaria, si bien en nuestra sociedad se ve en muchos casos a los ancianos como estorbos, en lugar de aprovechar su experiencia para beneficio de las nuevas generaciones.

Para lo cual, revisaremos varios estudios que indican que el ejercicio habitual y/o la actividad física vigorosa puede impedir o controlar la hipertensión, la osteoporosis y la diabetes tipo II y que pueden tener efectos beneficiosos sobre la artritis. La actividad física alivia los síntomas de depresión ligera a moderada, y por lo general, reduce los síntomas de ansiedad. Al igual González (1989) señala que el ejercicio puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Las personas físicamente activas tienen menos problemas de salud. Los beneficios más diversos para la salud se originan en actividades físicas que requieren la contracción física rítmica de grandes músculos que mueven el cuerpo en distancias o controla la gravedad. Muchos investigadores han llegado a la conclusión de que el ejercicio prolonga la vida: además aumenta la resistencia del cuerpo a las enfermedades y al dolor. Existen diferentes alternativas que nos llevan a un movimiento rítmico y lento para desarrollar los potenciales en las personas ancianas, de los cuales mencionaremos algunos.

Bastante ha cambiado la opinión médica tradicional acerca de las disciplinas alternativas o complementarias de salud que se practican en todo el mundo. *Si no hace bien, al menos tampoco hace mal, no poseen contraindicaciones, salvo el sentido común,* son afirmaciones cotidianas. Puede haber contraindicaciones específicas, como por ejemplo hacer un masaje en una piel erosionada o herida, pero es ridículo que alguien lo haga. Los masajes de origen oriental

son buenos porque tienden a producir relajación y reflejos que cortan los circuitos de tensión.

En cuanto al papel de la psicología ante los ejercicios de relajación podemos decir que a diferencia del médico que trabaja específicamente con lo biológico, el psicólogo trabaja con la actitud del paciente ante la vida; cuáles son sus conductas antes y después de aplicar los ejercicios; como cambia la percepción de su cuerpo, su imagen corporal como va aceptando el movimiento, como se adapta a él y como lo aplica a su vida cotidiana. Desde luego que el psicólogo analiza lo bio-psico-social, si ve al ser humano como un ente completo al igual hace su análisis, trabajando a la par con médicos, trabajadores sociales y la familia.

Dentro de esta investigación se optó por trabajar con el método Feldenkrais (1985); por que además de no irrumpir con brusquedad en la quietud del anciano, lo enseña a moverse según fue diseñado. Mejora la flexibilidad, postura, da amplitud de movimientos, habilidades físicas, respiración, vitalidad, sensación general de sentirse bien, facilidad en los movimientos. Alivia la tensión muscular, rigidez, dolores de cabeza, cintura, cuello, hombros, maxilares, dolores articulares, estrés. Además podemos apoyarnos en la teoría cognitivo conductual que mediante el proceso de aprendizaje sensorial motor nos ayuda a aplicar la relajación de forma valida para la ciencia.

RESUMEN

En esta investigación se plantea cuando y por que se debe dar un reencuentro con el cuerpo.

El hombre en el inicio de los tiempos era nómada, cazador, granjero, realizaba muchas actividades, al pasar los años ha ido minimizando su movimiento, su cuerpo presenta una serie de problemas de salud como, diabetes tipo II, hipertensión arterial etcétera.

Es en la tercera edad, cuando se hace indispensable el movimiento, desde luego que cualquier edad sería idónea para aumentarlo, pero hablamos de la vejez, por que es aquí donde el ser humano generalmente se abandona y se ve deteriorado su cuerpo. El presente trabajo pretende invitar al movimiento a las personas de la tercera edad a través de los ejercicios de relajación, específicamente del método Feldenkrais (1985). Este método lleva al cuerpo a una reeducación sensorial motriz; sin romper la quietud en que viven los ancianos. Se mezcla el proceso de reaprender como aprendimos a gatear, caminar en forma natural, evitando movimientos bruscos que únicamente pueden provocar tirones musculares o problemas cardiovasculares. No se trata de hacer ejercicio que aumente el músculo, en este caso particular se trata de reeducación sensorial motriz, de enseñar con movimientos lentos al cerebro. Cuando se trata de movimientos lentos la asimilación cerebral es natural, como cuando se aprende a gatear o a caminar.

CAPITULO 1. EL CUERPO

En base a lo anterior, se ve la necesidad de un concepto de cuerpo, ya que éste es lo primero que enlaza al medio ambiente.

1.1 EL CUERPO Y SU CONCEPTO

El cuerpo magnifica la vida y sus posibilidades infinitas, proclama al cuerpo, su tiempo y con la misma intensidad su muerte futura, esencial finitud. “El cuerpo es el órgano de lo posible, el sello de lo inevitable” (Bernard, 1980. Pág., 11); por tanto podemos decir; que toda reflexión sobre el cuerpo es ética y metafísica: proclama un valor, indica una cierta conducta y determina la realidad de la condición humana.

La historia del cuerpo a menudo ha sido olvidada a pesar de la facilidad que tenemos para observar los mensajes del mismo, el hablar de la percepción que los individuos tienen de su cuerpo nos remite a mencionar la influencia que la sociedad, el tiempo y la zona geográfica tienen en dicha percepción. Las diferentes etapas o periodos de vida de un individuo reflejan imágenes y sentimientos diversos hacia sí, por ejemplo: durante la infancia la noción de cuerpo se va generando paulatinamente a partir de series difusas de sensaciones desorganizadas que conforman en el individuo una idea del cuerpo como trozos irregulares y amorfos, las primeras nociones de cuerpo no se refieren a *órganos*, *cuerpos sin órganos*, si no a nociones psíquicas vagas que empiezan a reconocer sensaciones difusas.

Si hablamos de la historia del cuerpo debemos mencionar que dentro de la cultura contemporánea los trabajos más relevantes que encontramos fueron los de Melanie Klein que basa su trabajo en las investigaciones de Freud en *Psychanalyse des infants* (El psicoanálisis en los niños), hizo hincapié en el papel capital del cuerpo materno y en los fantasmas del cuerpo dividido. Por otro lado Lacan dice -Toma al cuerpo al pie de la letra- . Vincular las estructuras del lenguaje de los sueños del paciente con las estructuras corporales con su

experiencia libidinal. Además dentro de la teoría del psicoanálisis Wilhem con su teoría orgásmica del cuerpo, reivindica una revolución sexual a la que, en cierta medida se adhieren Marcuse y todo el movimiento llamado “freudiano-marxista”. En el terreno de la medicina psicosomática tenemos el análisis de Groddek sobre el simbolismo de las estructuras y funciones del cuerpo humano y los trabajos más recientes de Alexander, de Parcheminey Seguin y de Holliday sobre las enfermedades psicosomáticas, los trastornos corporales que expresan o representan conflictos psíquicos. Fuera de la influencia freudiana la temática corporal floreció en virtud del desarrollo de la psicología. La psicología del niño con las investigaciones de Wallon sobre la conciencia del propio cuerpo; Piaget con su teoría del organismo; la psicomotricidad con el empleo de las técnicas de relajación y las teorías del aprendizaje motor. En la sociología tenemos a Gauss por el estudio de las *técnicas del cuerpo*, las monografías etnológicas sobre las prácticas corporales en las llamadas sociedades primitivas. La lingüística, la semiología que ha revelado el lenguaje corporal, el valor significativo de estructuras expresivas y operatorias del cuerpo, como la mímica, ademanes y gestos. La actividad artística contemporánea; la pintura y la escultura que siempre glorificaron las formas corporales. También, el teatro con las violentas innovaciones del “Living Theatre”, las técnicas de formación del actor de Grotowski, la renovación de la mímica con Drecroux, Barraut, Marcean. En danza Béjart; La literatura en la exaltación del erotismo en Millar con sus ecos estridentes y truculentos o en las resonancias más refinadas y sutiles de Klosswski quien ilustra una teoría del cuerpo-lenguaje con el éxtasis corporal en *Le Clézlo*”. La fenomenología alemana y la fenomenología francesa han considerado al cuerpo como “ estar en el mundo” lo puso de relieve Merleau-Ponty para permitir que surja un cántico en alabanza del cuerpo humano como el del ensayo de Norman Brown sobre *Le coros d`amour*, *-El cuerpo de amor-* (Bernard, 1980).

El cuerpo siempre se ha tomado en cuenta para expresarnos en las bellas artes. En psicología dentro de las teorías freudianas, y en la psicología cognitiva se habla de las enfermedades somáticas. Hablar del cuerpo requiere percibir la imagen mental de cada persona. En la medicina es el objeto de estudio.

Hablar del cuerpo representa lo que nos formamos mentalmente de nuestra presencia corporal. Disponemos de ciertas sensaciones, tenemos impresiones táctiles, térmicas, de dolor, etcétera, recibimos sensaciones de los músculos y sensaciones provenientes de las vísceras; la experiencia inmediata de que existe una unidad corporal. El cuerpo; en él y por él sentimos, deseamos y nos expresamos en las formas concretas y singulares de un cuerpo móvil, atrayente o repugnante, inofensivo o amenazador. Vivir es para cada uno de nosotros asumir la condición carnal de un organismo, cuyas funciones y facultades nos dan acceso al mundo. Vivir el propio cuerpo es descubrir su servidumbre, reconocer su debilidad. Si nuestra piel conoce el placer de la caricia, también sufre el dolor de la quemadura o la mordedura del frío, si nuestros músculos nos hacen experimentar el goce de sus movimientos rítmicos, de su fuerza en el acto de la danza o de la carrera, nos someten así mismo a las atroces torturas de inoportunos calambres. El cuerpo humano está formado por diversos órganos que funcionan de una forma perfecta, se pueden comparar con una gran ciudad, con una población de millones de células que viven y funcionan armónicamente. Como en cualquier gran ciudad, con un sistema organizado, con una comunicación que asegure una actividad integral. La integración como suma o conjunto de elementos bio-psico-sociales, donde el todo es igual a la suma de sus partes, construyendo así una nueva dimensión. Donde la representación simbólica de los individuos que integran una cultura será la socialización de formas de ver imágenes y conceptualizar el mismo significado en una geografía actual específica, de este modo los individuos piensan, sueñan, aman de acuerdo con la imagen de sí mismos dentro de su entorno socio histórico. A partir de que nos comunicamos y vivimos de acuerdo al entorno sociocultural, nos vamos formando nuestra imagen mental en torno a la sociedad.

1.2 LA IMAGEN MENTAL

El esquema corporal consiste en la imagen mental del propio cuerpo, de sus miembros, de sus posibilidades de movimiento y de sus limitaciones espaciales.

La conciencia de todos los miembros corporales y de sus posibilidades de movimiento es lo que permite la elaboración mental del gesto preciso a realizar previamente a su ejecución, y la posibilidad de corregir los movimientos innecesarios o inadaptados.

Es esencialmente un modelo perceptivo del cuerpo como configuración espacial; es en el fondo lo que permite al individuo diseñar los contornos de su cuerpo, la distribución de sus miembros y de sus órganos y localizar sus estímulos que se le aplican así, como las reacciones con que el cuerpo responde (Bernard, 1980).

Gracias al esquema corporal, disponemos de otro constructo llamado imagen corporal, que se define como la suma de sensaciones y sentimientos que conciernen al cuerpo. La imagen corporal está influida por las experiencias vitales y procesos mentales en las que el sujeto se reconoce a sí mismo. Es, en definitiva, el cuerpo vivido. Según se tenga una opinión más o menos favorable acerca de cómo vivimos nuestro cuerpo, la imagen corporal será, del mismo modo, más o menos adecuada.

1.3 ESQUEMA CORPORAL IMAGEN MENTAL Y CUERPO,

Desde los primeros años de vida el ser humano se parece a cualquier otro ser humano, con cuerpo, con diferentes funciones que ponen en acción todas sus facultades y utiliza toda función que se encuentra desarrollada. Como todas las células de su cuerpo procura crecer y cumplir sus funciones específicas. Así la sociedad llega a formarse de personas que se parecen cada vez más por sus costumbres, sus conductas y sus aptitudes, dentro de un mismo marco geográfico. El hombre como miembro de una sociedad tiende a identificar su imagen, con la que vale para la sociedad. Aunque las diferencias hereditarias entre unos y otros son obvias, pocos individuos piensa acerca de sí mismos sin remitirse al valor que la sociedad les atribuye.

El esquema corporal específica al individuo en cuanto representante de la especie, sean cuales fueran el lugar, la época o las condiciones en que vive (Gentis, 1983). Este esquema corporal será él interprete activo o pasivo de la

imagen del cuerpo, en el sentido en que permite una relación fundada en el lenguaje, relación con los otros y que, sin el soporte que él representa sería para siempre un fantasma no comunicable.

En un principio el esquema corporal es el mismo para todos los individuos de la especie humana, la imagen del cuerpo es propia de cada uno: está ligada al sujeto y a su historia. El esquema corporal es una parte interna pero también externa, no así la imagen que tenemos de nuestro cuerpo que se torna en el pensamiento, la externamos a través del lenguaje. La imagen del cuerpo es la síntesis viva de nuestras experiencias emocionales, es a cada momento memoria inconsciente de toda vivencia racional, y al mismo tiempo es actual viva, en pleno movimiento. Gracias a la imagen del cuerpo portada por nuestro esquema corporal podemos entrar en comunicación con el otro.

1.3.1 La auto imagen

La auto imagen es para Feldenkrais (1985) el resultado de la propia experiencia, el hombre tiende a considerar que le ha sido otorgada por la naturaleza. El aspecto físico, voz, manera de pensar, ambiente, la relación con espacio y tiempo, se da como realidades de la propia persona. El arte de caminar, leer, hablar y reconocer tres dimensiones en una fotografía, son técnicas que el hombre acumula a lo largo de los años, cada una de ellas depende del lugar y el tiempo de su nacimiento. Una auto imagen completa supondría conciencia cabal de todas las articulaciones de la estructura esquelética. Así como toda la superficie corporal, nuestra imagen se forma por medio de acciones que nos son familiares y que la aproximación a la realidad se mejora haciendo entrar en juego varios de los sentidos que tienden a corregirse entre sí.

En lo que respecta a la imagen corporal de la mujer, no visualiza la importancia de lo femenino ni en lo económico ni en lo social, su valor deviene de su doble rol como objeto social y como madre de hijos pequeños. López Ramos (2002) menciona que la mujer deshabita su cuerpo y lo siguen concibiendo como

algo para los otros (padres y hermanos cuando es pequeña, hijos y esposo cuando es mayor, nietos en la senectud). En el caso de los ancianos existe la vivencia de haber sido algo y ya no serlo, este representa lo pasado de moda, y sus conocimientos y experiencias no son sentidos por los jóvenes como un saber, en muchos casos la imagen corporal se asocia a la situación de las maquinas viejas, los desechos o chatarra, se siente como un trozo del pasado, sin utilidad en el presente y sin claridad en el futuro. La percepción de su cuerpo en ocasiones llega a tener características infantiles, al constituirse la idea de un espacio corporal difuso y confuso, receptor de vivencias igualmente confusas y difusas, causando por lo tanto devaluación y anulación de su personalidad.

Por lo tanto, cada uno de nosotros se mueve, habla, piensa, siente en forma distinta, de acuerdo en cada caso con la imagen de sí mismo que se ha construido con los años. Nuestra auto imagen se forma de cuatro componentes que intervienen en cada acción; el movimiento, el pensamiento, la sensación y el sentimiento (Feldenkrais, 1985) Al llevar a cabo una acción lo primero que hacemos es pensar, al llevarla a cabo, sentimos la sensación del movimiento, el cuerpo está presente en nuestra mente, la imagen mental está presente gracias a los cuatro componentes. En realidad nuestra auto imagen nunca es estática, cambia de una acción a otra, pero tales cambios poco a poco se transforman en hábitos; las acciones asumen un carácter fijo variable.

1.4 FORMACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL

En el infante se forma su imagen a partir del contacto con el mundo, primero utiliza la boca, los labios y las manos, a partir de ese momento descubre otras partes de su cuerpo, poco a poco distingue distancia y volumen. El descubrimiento del cuerpo empieza por la coordinación de los procesos de respirar y tragar, conectados ambos por los movimientos de los labios, la boca, el maxilar inferior, las ventanas de la nariz y la zona circundante.

La elaboración y desarrollo del esquema corporal, es el punto de partida de todas sus posibilidades de acción. Lo va elaborando de acuerdo a su maduración nerviosa, a su evolución sensorio motriz y en la relación con el cuerpo de los demás. La maduración nerviosa, recordamos es la mielinización progresiva de las fibras nerviosas y obedece a dos leyes psicofisiológicas válidas antes y después del nacimiento (Jiménez, 1989):

- Ley cefalocaudal: Nos dice que en el niño el desarrollo va de la cabeza a los pies, es decir que los progresos en las estructuras y en las funciones comienzan en la cabeza extendiéndose luego al tronco y las piernas. Vemos fácilmente que la parte superior del cuerpo del bebé es bastante más pesada, porque es la más desarrollada como también lo son las funciones motrices.
- Ley proximodistal: Nos señala que el desarrollo va de dentro hacia afuera a partir del eje central del cuerpo del pequeño.

Durante la formación prenatal, la cabeza y el tronco se forman antes que las piernas, funcionalmente el proceso es el mismo, el niño posee el uso de los brazos antes que el de las manos y éstas son utilizadas de manera global antes de que pueda coordinar y controlar los movimientos de los dedos.

1.4.1 Las etapas de la formación del esquema corporal

Las etapas de la formación del esquema corporal son:

- Del nacimiento hasta los dos años:
 - Empieza a enderezar y mover la cabeza
 - Luego endereza el tronco
 - Su primera postura es la posición que facilita la prensión
 - La individualización y el uso de los miembros lo llevan a la reptación y el gateo.

Con el uso de los miembros aparecen la fuerza muscular y el control del equilibrio, que conduce al enderezamiento hasta la postura erecta, el equilibrio en bipedestación, la marcha y las primeras coordinaciones globales asociadas a la prensión. A través de la acción logra el niño descubrir y conocer.

- De dos a cinco años: En este período global del aprendizaje siguen siendo válidas las leyes del desarrollo a que hacíamos referencia, pero muy especialmente las leyes psicofisiológicas de la maduración nerviosa.

-Con la acción y a través de ella la prensión se hace más precisa asociándose a los gestos y a una locomoción cada vez más coordinada.

-La movilidad y la cinestesia que van asociadas, le permiten al niño el uso diferenciado y preciso de su cuerpo.

-No se puede dissociar la motricidad del psiquismo, pues son dos aspectos indisolubles del funcionamiento de una misma organización.

Sabemos que gracias a los movimientos de su cuerpo, coordinación, acomodación sensorial motriz, logra salir el niño de la confusión primitiva, mediante la construcción de objetos permanentes, que le permite salir de la etapa de egocentrismo y comenzar la elaboración del universo exterior (Piaget, 1961).

1.4.2 La evolución del esquema corporal

Veamos la evolución del esquema corporal y su relación con la noción de los demás:

- El niño debe en principio aprender el arte de estar despierto, debe después aprender a fijar un objeto con los ojos y también de dejar de fijarlo (Gesell, 1980).
- Por las manipulaciones y la presión, empieza el niño a penetrar en el espacio de los objetos, descubriendo las primeras nociones de dentro, fuera, arriba, abajo, etcétera.
- La sensación visual unida a la noción de color, y la experiencia visual se acentúan cuando se suma a la acción corporal del pequeño.
- Por ello, sabemos que las nociones de espacio: aquí, allí, cerca, lejos, los construye el niño gracias a los desplazamientos como el reptar, el gateo, la marcha, etcétera.

- Las destrezas motrices que logra el niño a lo largo de su crecimiento se relacionan estrechamente con todas su evolución psíquica. Recordemos que el desarrollo psicomotriz no se produce por el simple hecho de crecer. Siempre debemos tener presente la influencia del aprendizaje y el entrenamiento del hogar, en este proceso.
- La conquista y organización del espacio que el niño empieza en este período de su vida, continúa a lo largo de la infancia, ayudada por la experiencia muscular y cenestésica y por las situaciones de aprendizaje que lo llevan a incorporar paulatinamente conocimientos, hábitos y aptitudes debido a la repetición de las conductas. Tener en cuenta la idea de que necesita estímulos, desde que nace y, deberá continuar luego la práctica deportiva, en la edad escolar, manteniendo la educación psicomotriz recibida en la infancia. Desarrollo de la imagen y concepto corporal, orientación espacial y temporal.
- La apreciación del tiempo y del vocabulario temporal dependen de la capacidad motriz y del control de sí mismo (Gesell, 1980).
- Recordemos que la actividad corporal del niño, es la que prepara las operaciones lógicas de la inteligencia, pues sabemos que la lógica descansa en la coordinación general de las acciones, antes de formularse en el plano del lenguaje.
- Por último, destaco que el niño aprende las palabras y su significado, utilizando los mismos procesos de crecimiento que los que estructuran la percepción de los objetos. Las palabras antes de alcanzar a ser *expresión de los deseos y del pensamiento*, son una prolongación del gesto del niño.

Centrando la atención en lo que sucede respecto del niño, se dice que: para actuar eficientemente en el mundo espacial, aquel debe ser capaz de poder integrar en forma adecuada todas sus sensaciones corporales con el medio ambiente y formarse juicios por ejemplo, en cuanto a distancias, tamaño y posición relativa de los objetos. A medida que el niño va ampliando su ámbito de desarrollo psicomotor, se contacta física y psicológicamente con espacios nuevos para él; cuando está en condiciones de dominar el espacio por efecto de sus interacciones en él, es capaz de relacionarse con el mundo de los objetos y de los demás.

Cuando esas nociones pasan a ser estables y automáticas, existiría en el niño una buena base para poder orientar su cuerpo y lo que lo rodea, en el espacio. Luego de haberse orientado, tomándose él como punto de referencia, puede establecer relaciones sencillas entre él y los objetos, y entre él y los demás (Piaget,1961), se denominan los distintos momentos en la adquisición del concepto, como:

- a) Espacio topológico: se refiere a la noción inicial que el niño posee sobre el espacio, (más o menos a los tres años); hasta ese momento su vivencia espacial ha tenido un carácter afectivo, se orienta en él solo en función de satisfacción de necesidades esenciales para su edad, y no percibe de hecho sus dimensiones ni sus formas. Entre los tres y siete años de edad (aproximadamente), el niño aprende a reconocer las formas geométricas, e incluso a reproducirlas en sus dibujos, lo cual evidenciaría en ellos un dominio espacial tridimensional, en forma más refinada que en la etapa anterior. La educación del espacio en el niño pretende por una parte, que éste organice el espacio en que vive, y se mueva tomándose a sí mismo, a otra persona u objeto, como punto de referencia y, por otra parte, que utilice sus experiencias espaciales para transferirlas a diversas acciones; en la medida que logre ese propósito, será capaz de vivenciar, reconocer, y representar gráficamente, diferentes situaciones, desplazamientos, cambios de posición de él y otros, cambios de orientación, experiencias de grupo. El proceso de organización del espacio supone continuas actividades de exploración y percepción que involucran las nociones ya indicadas. para ello, el niño necesita tomar conciencia que el primer sistema de referencia es su propio cuerpo; más tarde, podrá tomar otros puntos de referencia, así como situar las cosas a partir de su propia orientación en el espacio.
- b) Espacio proyectivo: a medida que el niño evoluciona en sus capacidades afectivas, motrices e intelectuales, es capaz de abandonar en forma progresiva el egocentrismo característico de la primera edad, llegando a trasponer o proyectar la orientación de su esquema corporal en el mundo que lo rodea lo cual sucede aproximadamente a los ocho años de edad; se

logra de ese modo el denominado espacio proyectivo. Aquí el sistema de referencia puede ser múltiple y estar centrado en objetos y en otros seres vivos. Se representan en este período las relaciones simbólicas entre los objetos, lo cual facilita el dominio del espacio a nivel de inteligencia abstracta. su imagen espacial es coherente y objetiva, la representación se descentraliza.

- c) Espacio euclidiano: al descentralizarse la representación del espacio, se inicia la estructuración formal de un espacio de acción; esto implica que el niño aprecie su propia situación en el cuerpo, la orientación de su acción y la de sus compañeros, y la de todo aquello que lo rodea, se podría decir que observa y vivencia críticamente el espacio. Para educar espacialmente este aspecto, es recomendable plasmar la motricidad en representaciones gráficas. El niño, desde esta perspectiva, puede seguir recorridos de orientación vivenciándolos corporalmente, puede experimentar nociones de agrupación y dispersión en distintos espacios. Las vivencias se pueden reproducir gráficamente mediante la utilización de símbolos que pueden ser reconocidos y decodificados por ellos y por otras personas, en planos horizontales o verticales. El niño pasa de ese modo desde lo vivenciado a la representación mental; dicha situación ocurre aproximadamente entre los ocho y los 12 años de edad; logra así el espacio euclidiano en el cual, se respetan ya las dimensiones y proporciones.

1.5 LA PSICOMOTRICIDAD

Cuando se habla del cuerpo de una persona, el término psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz, que encuentran su aplicación en

cualquiera que sea la edad, en el ámbito preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico.

La psicomotricidad es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada (Fontaine, 1998). El cuerpo humano, genética, estructural y funcionalmente correcto y con la adecuada estimulación ambiental posibilita el logro de las habilidades cognitivas, comunicativas, afectivas y conductuales que le son propias. En este sentido, el ser humano es una unidad psico-afectivo-motriz. La psicomotricidad ha establecido unos indicadores para entender el proceso del desarrollo humano que son, básicamente, la coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la orientación espacio-temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxias, la grafo motricidad, la relación con los objetos y la comunicación (a cualquier nivel: tónico, postural, gestual o verbal). El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto.

La educación psicomotriz organiza sus objetivos en torno a la relación con uno mismo, con los objetos y con los demás. Es decir, parte del cuerpo, de su expresión, su aceptación, su conocimiento y dominio; se ocupa de la actividad de organización real, simbólica y representativa del espacio y las cosas que en él se encuentran, para llegar a una relación ajustada con los demás, fruto de su autonomía psicomotriz.

La finalidad no va a ser lograr una eficiencia motriz, el aprendizaje cinético preciso, o la reeducación de un sector específico lesionado, sino intentar una

acción globalizadora que integre toda la posibilidad de movimiento del cuerpo, de expresión y de relación para tratar de enfocar una reestructuración conjunta de la personalidad. La psicomotricidad, su conocimiento y su práctica pueden ayudarnos a todos a comprender y mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos, con los objetos y con las personas que nos rodean.

La capacidad del ser humano para imprimir su imagen corporal le vendrá de sus experiencias con los seres humanos, de la socialización. Dependiendo de la edad, el momento socio-histórico, y la ubicación geográfica. Si queremos hablar de un cambio en el esquema corporal y por ende lograr un cambio en la imagen mental, lo podemos lograr mediante el movimiento, en el siguiente capítulo abordaremos la etapa de la vejez y la imagen corporal, para entender mejor por que es necesario un cambio en esta etapa.

CAPITULO 2. LA VEJEZ

La vejez podría definirse como todas las alteraciones que se producen en un organismo con el paso del tiempo y que conducen a pérdidas funcionales y a la muerte. Es difícil determinar el momento en que éste se inicia, algunos autores consideran que se manifiesta a partir del momento de la máxima vitalidad alrededor de los 30 años en el hombre. Probablemente, el envejecimiento (al contrario del crecimiento) no es un fenómeno genéticamente programado. En la actualidad el período de vida del ser humano se cuantifica con un máximo de 120 años, cuando los fenómenos intrínsecos del crecimiento y del envejecimiento se desarrollan en un medio adecuado; de no ser así, la duración cronológica de la vida humana se reduce proporcionalmente, aún cuando el espacio biológico sea en todos los individuos el mismo. Se comprende como espacio biológico la totalidad de ciclos completos de actividades celulares o de órganos que un individuo realiza desde que nace hasta que llega a su muerte fisiológica, (Erikson, 1985).

Los psicólogos definen a la vejez en función de los cambios cognitivos, afectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital (Morgas, 1991). El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual, creatividad, modificaciones afectivas-valorativas del presente, pasado y futuro, así como de crecimiento personal). Para nosotros, pensar en la vejez implica como premisas básicas no considerarla como un sinónimo de enfermedad, si entendemos que la vejez no es sino el momento en que se manifiestan los resultados de cómo hemos vivido, el momento en que nuestras emociones se hicieron carne y postura y que, excepto por la jubilación, no deberían existir en las personas mayores de 60 años problemas distintos de los que aquejan a los más jóvenes.

En nuestro país, al presentarse la jubilación o por cuestiones de creencias culturales, la inactividad a la que son sometidos los ancianos hace que aparezcan síntomas de diversas enfermedades, dependiendo de la historia de alimentación que el sujeto haya tenido y de las formas de relación emocional.

Cuando hablamos de la forma de vivir como fundamento de la vejez, nos referimos por un lado a los cuidados que damos al cuerpo, de qué lo alimentamos, en todos los sentidos, la comida, lo que le procuramos para ver, escuchar y sentir, por otro lado, a la elección de con quienes la compartimos, que damos a esos otros, las emociones que promovemos de acuerdo al trabajo espiritual o aquellas de las que nos hacemos presa.

2.1 CAMBIOS EN LA VEJEZ

El envejecimiento es un proceso deletéreo, progresivo, intrínseco universal en la esperanza de vida al nacer. Es un índice que muestra el número de años que de manera estadística vivirá probablemente un individuo de una población que nace en un momento determinado; dependiendo ésta de las condiciones de bienestar en la sociedad. En efecto los avances socio-sanitarios, en especial los de la medicina preventiva, y también la aparición de los antibióticos junto con los grandes progresos en la nutrición, han logrado que la esperanza de vida al nacer, que era de 50 años haya aumentado, y sea en los países desarrollados de 75 años en la actualidad. La solución a estos problemas debe comenzar con la inclusión de personas mayores en los estudios psicológicos que evalúan la efectividad de nuevos procedimientos o propuestas. La sociedad en general debe reconocer que el envejecimiento de una gran proporción de sus miembros la afecta como un todo y no es un fenómeno que concierna solo a algunos. En general se suele considerar a la vejez como improductiva y pasiva. Dependerá de la personalidad del individuo, sí podrá adaptarse a esta nueva etapa de su vida y tener proyectos a realizar.

La vejez es el éxodo de una persona que, por razón de su crecimiento en edad, sufre la decadencia biológica de su organismo y en un receso de su participación social. También se puede definir como una situación existencial de crisis, resultado de un conflicto íntimo experimentado por el individuo entre su aspiración natural al crecimiento y la decadencia biológica y social consecuente con el avance de los años.

La vejez puede tener unas limitaciones, pero también tiene unos potenciales únicos y distintivos : serenidad de juicio, madurez vital, experiencia, perspectiva de la vida histórica personal y social, etcétera. El proceso de envejecimiento está condicionado por cambios a tres niveles que son:

a) **Cambios somáticos:** se caracteriza por una serie de transformaciones progresivas e irreversibles, en función de la edad. Modificaciones de los tejidos, de los huesos, las glándulas, la postura corporal, el color de los cabellos, el estado de salud, etc.

b) **Cambios sociológicos :** se caracteriza por ciertos cambios de estatus y de roles a partir de una disminución del rendimiento de entre estos, destaca la jubilación como paso a la inactividad corporal.

c) **Cambios psicológicos:** se observa la necesidad y los esfuerzos de adaptación del individuo que envejece.

2.1.1 El deterioro intelectual

Con el envejecimiento, las diferencias en el rendimiento cognitivo se incrementan. Frecuentemente, las personas con niveles educativos altos y gran inteligencia muestran un mínimo declive en sus rendimientos con la edad. En general este deterioro es más acusado al enfrentarse con situaciones nuevas no relacionadas con experiencias previas. Los rendimientos intelectuales están muy influenciados por la salud física y su deterioro no es inevitable. La edad influye sobre todo en la fluidez de las habilidades, la resolución de problemas, la velocidad psicomotora y la memoria a largo plazo. Estos cambios pueden prevenirse mediante la experiencia y el ejercicio de habilidades, de tal forma que en ciertas áreas del trabajo los ancianos puedan mantener sus niveles de creatividad y productividad. La vida productiva en los últimos años refleja una renuncia a la flexibilidad en la resolución de problemas en favor de la sabiduría acumulada derivada de la experiencia.

En términos prácticos, un rápido deterioro intelectual en un anciano no debe ser considerado como algo normal, sino como la señal de una posible enfermedad susceptible de tratamiento.

Las principales causas de muerte en el anciano son: las patologías crónicas degenerativas tales como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes mellitus y sus complicaciones. Es importante destacar también las afecciones demenciales y particularmente la enfermedad de Alzheimer, las afecciones osteoarticulares y el deterioro sensorial, auditivo y visual. El deterioro cerebral, afecta hasta al 10% de los mayores de 60 años y para el cual no existe forma alguna de prevención. El deterioro de la movilidad es la consecuencia de numerosas causas que con frecuencia concurren en un mismo enfermo complicando su evolución; la rehabilitación permite habitualmente mejorar la capacidad funcional. En los casos más graves existe el riesgo de desarrollar escaras de decúbito, padecimiento grave, prolongado, y oneroso. Con el deterioro motriz aumenta el riesgo de caídas y el riesgo de fracturas. La fractura de cuello femoral es de tratamiento costoso y técnicamente complejo. Las afecciones del estado nutricional y la baja respuesta inmune que suelen acompañarle son complicación de las patologías, aunque las medidas preventivas suelen ser simples y de bajo costo.

Si bien la mayoría de los ancianos se encuentran libre de discapacidad física, esta proporción es generalmente inferior a la obtenida por otros investigadores. Pardavilla (1989), estimó que entre el 15 y el 20 % de los ancianos de la población española tenía problemas para realizar las actividades de la vida diaria, tomando como criterio la incapacidad para poder realizar al menos una de las actividades de la vida diaria.

2.1.2 La pérdida

La pérdida es el tema predominante en la vida emocional de los ancianos. Es necesario enfrentarse con la muerte del cónyuge y amigos, la disminución de las facultades físicas, los cambios en el prestigio y estatus social, y sobre todo, con la perspectiva de la propia muerte. Una gran cantidad

de su energía emocional y física se emplea en resolver duelos, adaptarse a los cambios resultantes de las pérdidas sufridas y recuperarse de los trastornos inherentes a dichas crisis. El bienestar se alcanza mediante el conocimiento y aceptación de esta realidad, además del restablecimiento de unas expectativas realistas, dentro de los límites de la propia personalidad y de las circunstancias vitales individuales. La negación del envejecimiento, la mortalidad y la proximidad de la propia muerte que el joven expresa como: *eso no me pasará a mí*, se transforma en el anciano en la rotunda afirmación *eso no me está pasando a mí*.

No existen evidencias de que las personas mayores presenten rasgos más rígidos de personalidad conforme pasa el tiempo. Se trata más bien de formas de defensa contra crisis reales o sentimientos generales de amenaza. El deterioro de la memoria y la propensión con la edad a recordar los acontecimientos pasados mejor que los recientes, se ha relacionado generalmente con que los ancianos pueden evitar los acontecimientos y circunstancias dolorosas del presente y refugiarse en un pasado más placentero y agradable.

2.1 LA IMAGEN CORPORAL EN LA VEJEZ

La conceptualización de envejecimiento primario y envejecimiento secundario referida al cuerpo, nos permitiría por una parte aceptar como normales unas dificultades que afectarían al conjunto de los humanos, matizadas por su herencia genética, y por otra incidir en aquellos hábitos y estilos de vida sobre los cuales se puede ejercer una tarea de prevención respecto a las enfermedades y discapacidades. Nuestro cuerpo a lo largo de la vida va a sufrir cambios en todos los órganos y sistemas que como se ha comentado variara entre individuos y tendrá un diferente ritmo en un mismo individuo según la localización. Estos cambios serán morfológicos, es decir afectando a la estructura de los órganos, o, funcionales afectando a la función de los mismos.

A sí mismo, con la edad se reduce la estatura aproximadamente 1 cm; por década, a partir de los 40-50 años, por disminución en la altura de los

cuerpos vertebrales. El tronco se vuelve más grueso y las extremidades más delgadas (Rubenstein, 1983).

Hay un aumento de la curvatura de la columna vertebral llamada cifosis proporcionando la vejez este aspecto encorvado además:

- La marcha se altera con disminución del braceo y aumento de la base de sustentación.
- La piel pierde flexibilidad y elasticidad con pérdida de una *proteína* llamada colágeno y aparición de las arrugas. Disminuyen las glándulas sudoríparas con disminución de la sudoración lo que predispone al anciano a alteraciones en la regulación de la temperatura.
- El pelo puede perder las células productoras del pigmento melanina y aparecen las canas
- Con el envejecimiento se pierde masa muscular y por tanto se pierde fuerza y capacidad para tener máximas prestaciones físicas.
- Disminuye el agua corporal en el organismo. En un joven el agua representa aproximadamente el 60% del peso corporal pasando al 50% en los ancianos. Esta pérdida se produce sobre todo por pérdida del agua de dentro de las células.
- Supone una mayor predisposición a la deshidratación en el anciano.
- Mientras que la masa magra disminuye la grasa corporal aumenta redistribuyéndose sobre todo en el tronco.
- Se pierde también masa ósea lo que favorece la aparición de osteoporosis y fracturas.
- Los órganos internos disminuyen de tamaño y peso con algunas excepciones como la próstata.

Podríamos pensar que la vivencia positiva del envejecimiento dependería exclusivamente de que las dificultades físicas no fueran lo suficientemente graves o bien que las circunstancias externas (familia y entorno) nos fueran del todo favorables. No obstante es importante considerar los aspectos intrapsíquicos, como menciona Berezin (1972, en Savarezza, 2000) "Todo intento de comprender el envejecimiento atendiendo sólo a las circunstancias externas, con exclusión de los factores intrapsíquicos, resulta una empresa

parcial absurda. Por desdicha, hay quienes consideran los trastornos del envejecimiento atribuyéndolos esencialmente a factores externos. Este criterio, cuando se reduce a lo fundamental, supone que todo cuanto hace falta es rectificar las condiciones externas, proveer las necesidades materiales de la existencia, para que no haya anciano que como por arte de magia, no se sienta bien". Ciertamente son factores importantes, aunque también depende en parte de nosotros mismos que nuestros condicionantes biológicos y/o sociales sean mejores o peores, o en última instancia los sepamos vivir de una forma u otra. Se hace necesario en la medida que uno se aproxima a la vejez activar las capacidades de elaboración, es decir de comprensión y aceptación del momento vital en el que estamos.

Resulta difícil definir este sentimiento, o incluso este hecho personal, con criterios objetivos. Dicen *-los años no pasan en balde; me canso más; he notado que he perdido memoria;* oímos con frecuencia por una parte. *-no tengo tantas ilusiones; Parece que todo se ha terminado; Me siento vacío/ a,* escuchamos por otra; las primeras expresiones hacen más referencia al proceso de envejecimiento físico, las segundas a vivencias relacionadas con lo personal y lo psico-social. Los procesos biológicos y las concepciones sociales sobre la vejez van tomando cuerpo, aunque con notables diferencias individuales: las pequeñas discapacidades físicas, la jubilación, la menopausia, la emancipación de los hijos, la pérdida de presencia e influencia social; son diferentes fenómenos de estos procesos. Perder alguna cosa parece que está en la base del inicio de la vejez. Podríamos argumentar que también, en otras etapas de la vida se pierden cosas; sin embargo los finales, las pérdidas en la vejez, pueden ser vividas, y a veces lo son, como algo que no va a poder recuperarse más, compensarse o suplirse. De la capacidad de compensar, suplir, conservar o rememorar, ya sea en el plano real o en el plano psíquico, lo que hemos sido, van a depender en parte las vivencias de esta etapa; de cómo afrontamos las pérdidas y también de sí sabemos afrontar el futuro y seguir creciendo como personas. Todos conocemos a personas que llevan la edad mejor que otras. Incluso hay personas que teniendo una edad avanzada dicen sentirse estupendamente bien; suelen explicitarlo haciendo referencia al espíritu joven. Por una parte, viejos jóvenes, envejecer con éxito, viejos sabios, vejez saludable; y por otra, vivencias catastróficas, negación de la vejez,

envejecimiento patológico; son múltiples las formulaciones acerca de estos procesos en diferentes sentidos. Puede haber diferencia entre ser mayor y sentirse mayor, reservando el primero de los términos para lo que llamaba tercera edad y el segundo para la llamada cuarta edad, en la cual la asistencia de los demás se haría inevitable. Subrayar no obstante la importancia de ciertos procesos en el área psíquica: una cierta aceptación serena de los elementos propios de cada edad, una actitud optimista respecto a las propias posibilidades, una estructura lo suficientemente autónoma como para, poner en primer plano el propio proyecto vital, que permita al mismo tiempo seguir conectado al entorno social, familiar y personal, y una actitud flexible en los momentos de dependencia, serían algunos de los elementos que facilitarían una vivencia mas positiva.

Las concepciones desarrolladas aquí van en el sentido de potenciar una mayor aceptación, un mayor crecimiento personal y un mayor bienestar en esta primera etapa de la vejez, así como retrasar y preparar también el advenimiento de la segunda.

Algunos autores como: Barros (1991), Brennan (1992), Calero (1994), Carrasco (1999), Duffield (1984), Escribá (1988), Febre (1996), entre otros, ***proponen la actividad como elemento fundamental para alcanzar la satisfacción vital y la salud. Para ellos, mantenerse activo sería imprescindible para los ancianos, teniendo siempre en cuenta las actividades que pueden ser adecuadas para cada momento evolutivo.***

CAPITULO 3. UN ENCUENTRO CON NUESTRO CUERPO

¿CUÁNDO Y POR QUÉ?

Una vez que hemos visto lo que es el cuerpo y como se ve el cuerpo en la vejez, vamos a encontrarnos con nosotros mismos. Para ello tomaremos conciencia de lo que el cuerpo significa, abrirse el acceso a la totalidad del propio ser y el espíritu, lo psíquico y lo físico incluso la fuerza y la debilidad.

Cuando hablamos de vida hablamos de movimiento, para lograr un encuentro con nuestro cuerpo, el movimiento forma parte medular, al movernos tenemos una percepción clara del cuerpo, desarrollando la inteligencia muscular y exigen la perspicacia de quienes la practican. El movimiento se origina en el interior del cuerpo, no viene impuesto desde el exterior, no hay nada de místico o de misterioso.

El movimiento de caminar o correr, desde el inicio de los tiempos cuando el hombre era nómada, cazador o granjero, se vio que era intenso. Con el paso del tiempo se ha minimizado drásticamente a causa de la industrialización, automatización y motorización. Lo que nos lleva a aumentar el detrimento de nuestro cuerpo, provocando las enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis, colesterol alto, presión arterial, aumento de peso corporal (González, 1989).

De esta manera nos damos cuenta que el hombre necesita el movimiento para sentirse vivo, con una conciencia plena de su cuerpo. El hombre cuando más pequeño genera más movimiento, a medida que crece el movimiento disminuye, las personas de la llamada tercera edad tienden a ser estáticos, provocando así problemas graves de salud.

La vejez entraña un proceso biológico, un fenómeno social, una realidad subjetiva y comportamental (Fernández, 1992) A principios de siglo se consideraba viejo a alguien con 50 años, y sin embargo hoy es difícil asignar una etiqueta de edad por debajo de los 65 años, fecha en la que la jubilación, los programas y servicios sociales normalizan la entrada a la vejez.

Una serie de factores son los responsables de que una larga vida no sea ya el privilegio de unos pocos, sino el destino de la mayoría. Este fenómeno del envejecimiento poblacional es un desafío, en mayor medida que un problema social, que conlleva una serie de repercusiones en las áreas socioeconómicas, ambiental, sanitaria, familiar, personal y profesional.

El hombre termina con una baja autoestima, ya que, poco a poco aumenta su dependencia, pone de manifiesto en esta etapa de su vida, un enfrentamiento con dos grandes temores de la humanidad, la vida y la muerte (Katz, 1983).

El anciano siente que su propio cuerpo, con los cambios que se producen en él, es el testimonio del paso del tiempo. Esta sensación se ve intensificada si existe algún tipo de incapacidad o afectación que provoque un deterioro o una dependencia. Detener el cuerpo permite al anciano no poner en evidencia sus límites, pero es esta inmovilidad la que lo mata. Las consecuencias resultan paradójicas por que implementar estos mecanismos permite negar las limitaciones, y a su vez conocer las posibilidades que aún existen y que facilitan al hombre añoso el reconocimiento de un hombre diferente, menos ágil y fuerte.

El encuentro con nuestro cuerpo durante la tercera edad es necesario, es el momento en que más se requiere de movimiento. Reencontrarse con su cuerpo para darle bienestar y salud, imprimir interés en su persona, al contrario la sociedad los encierra en instituciones, donde lo menos que tienen es el movimiento. Sus problemas de salud se agravan, la muerte llega en mayor proporción

3.1 MOVIMIENTO COMO SINÓNIMO DE VIDA

La quietud más absoluta, igual que el silencio absoluto, no existen. Digamos que es una ilusión y que sólo conceptualmente la podríamos imaginar por negación del contrario. El grado de inmovilidad, como el de silencio, sólo puede ser medido a través de la percepción que nos otorgan nuestros sentidos. Todo

aquello que existe se mueve y todo aquello que se mueve produce una vibración capaz de generar sonido. Hace falta encontrar el ojo, el oído o una capacidad sensitiva sutil como para poder percibirlo. Así llegaríamos a afirmar que la no existencia en sí sería la quietud única o el silencio más absoluto. Tampoco existirían ojos para verlo ni oídos para sentirlo. Pero ese no es nuestro caso, pues las percepciones a las cuales podemos acceder por medio de nuestros sentidos nos brindan una capacidad de gozo y satisfacciones impredecibles.

En el proceso de desarrollo de la persona hay una permanente y estrecha relación entre ella y el mundo percibido por sus sentidos. Sólo a través de sí mismo llega a conocer la interrelación con su medio. A través del sistema nervioso el hombre ordena todos los estímulos que llegan a él por sus sentidos. El organismo viviente se mueve sin cesar y el sistema nervioso debe acomodarse a ese mundo móvil y cambiante y a su propia movilidad para sacar algo en limpio de ese gran torbellino. ***El medio para lograr esta hazaña es el movimiento.*** El movimiento del organismo es esencial para configurar los acontecimientos fijos y repetitivos en el medio cambiante y móvil. El movimiento corporal se configura como un lenguaje propio sujeto a las condiciones físicas y fisiológicas que determinan el conjunto de su expresión. Este lenguaje parte desde las funciones más básicas para la supervivencia hasta aquellas que por su significado o por su carga intencional, elevan o desarrollan a la persona logrando una transformación. Este lenguaje es intencionalmente infinito pero necesita un largo periodo para conformarse. El proceso de crecimiento del ser humano va marcando los diversos periodos evolutivos que, dependientes del medio (herencia fisiológica, desarrollo fetal, alimentación, educación, atención familiar, cariño, enculturación, y otros más.) van a fundamentar ese desarrollo con las características propias de cada cual y de su cultura. Debemos observar que la "especie" es la que transmite fisiológicamente el aprendizaje, la evolución, la organización de los reflejos y el instinto que permite a sus miembros sobrevivir en cualquier condición. Y de todas las especies, ninguna necesita tantos años de aprendizaje antes de llegar a la etapa adulta como el hombre

Estar vivo constituye cuatro componentes que nos mantienen conscientes como son: ***pensamiento, sentimiento, sensación y movimiento*** (Feldenkrais, 1985). Cada uno nos puede dar una serie de métodos de corrección.

- La sensación incluye los cinco sentidos, el sentido cenestésico que comprende el dolor, la orientación en el espacio, el paso del tiempo y el ritmo.
- El sentimiento comprende tristeza, ira, alegría, etc. Con respecto a uno mismo; el sentimiento de inferioridad, e hipersensibilidad y otras emociones que son conscientes e inconscientes.
- El pensamiento abarca todas las funciones del intelecto tal como oponer derecho a izquierdo, bueno y malo, aceptado o herrado, y las de entender, clasificar cosas, reconocer reglas, imaginar, saber que es lo que se siente, y recordar todo.
- El movimiento incluye todos los cambios importantes y especiales del estado y las configuraciones del cuerpo y sus partes; tales como las que se operan al respirar, comer, hablar, al circular la sangre y digerir.

La interacción de los componentes nos llevan a observar como influyen unos en los otros sobre la persona, por lo que sí aplicamos una corrección en uno, el mejoramiento será gradual en el individuo.

Las verdaderas diferencias entre los diversos sistemas de corrección no radican tanto en lo que hacen como en lo que dicen, explícita como implícitamente, en su mayor parte se basan en el supuesto de que el hombre tenga propensiones innatas que pueden modificarse, es decir suprimirse, controlarse o inhibirse (Feldenkrais, 1985). Todos los sistemas que atribuyen un carácter fijo consideran como una de sus cualidades, facultades y dones como un ladrillo en un edificio, este o aquel pueden ser defectuosos o faltar. La vida humana es un proceso continuo y lo que debe mejorarse es la calidad de los procesos, no sus propiedades y sus tendencias. Cuando más claramente se entienden los fundamentos de los procesos, mejores serán los resultados en el mejoramiento del ser humano. No se deben pasar por alto o superar por la fuerza

los defectos y desviaciones si no que se les debe emplear para dirigir la corrección.

Tenemos un conocimiento más claro de la organización que tiene el cuerpo contra la atracción, que sobre la ira, el amor la envidia e incluso el pensamiento, del sentimiento y mayor facultad para aquel. Es probable que la autoimagen de una persona, su contextura, además de su capacidad para moverse, sea más importante que cualquier otro factor. Sus dificultades de movimiento deforman su respeto por si mismo y le imponen una conducta que interfiere en su desarrollo según sus inclinaciones neuronales. Toda acción se origina en la actividad muscular como ver, hablar e incluso oír. En cualquier movimiento no sólo tiene importancia la coordinación mecánica y la exactitud temporal y espacial; también es importante la fuerza. Por efecto de la reacción permanente de los músculos la acción se forma lenta y débil; por efecto de su tensión excesiva y permanente se forma brusca y angular. Ambas situaciones ponen de manifiesto estados mentales y se relacionan con el movimiento de las acciones. Los músculos se contraen por una serie de impulsos que provienen del sistema nervioso. Tal es la causa por la cual el patrón muscular de la posición vertical, la expresión facial y la voz reflejan el estado del sistema nervioso. Cuando hablamos de movimiento muscular nos referimos, en rigor, a aquellos impulsos del sistema nervioso que activan los músculos que no pueden funcionar sin impulsos que los dirijan. No nos damos cuenta de lo que ocurre en nuestro cuerpo y el sistema nervioso central hasta que cobramos conciencia de cambios operados en nuestra postura, estabilidad y actitud, pues tales cambios se advierten más fácilmente que los cambios que se producen en los músculos mismos. Somos capaces de impedir que los músculos se muevan gracias a los procesos de aquellas partes del cerebro que entienden las funciones son más lentas, que las partes del cerebro que se encargan de los instintos. Reconocemos el estímulo de una acción, o la causa de una respuesta, cuando nos tornamos lo suficientemente conscientes de los músculos que intervienen en ella. Nuestra respiración refleja todo el esfuerzo emocional o físico, así como cualquier trastorno.

El sistema entero consume una fuente de integración general que el cuerpo expresará en ese momento (Zemach,1996), no puede operarse un cambio en el sistema muscular sin un previo cambio correspondiente en la corteza motriz, y por medio de tal cambio una alteración de la coordinación de sentido, sensación, sentimiento y movimiento, se desintegrarían la base sobre la cual se sustentan la conciencia en cada una de las integraciones elementales. El cambio que se opera en la base motriz dentro de cualquier patrón de integración puede fracturar la cohesión del conjunto y en consecuencia, liberar el pensamiento y el sentimiento de las ataduras que lo sujetan a los patrones de rutinas establecidas. El hábito a perdido su principal sostén que son sus músculos y se ha tornado más dócil al cambio.

El hombre al final del camino se desarrolla dentro de los límites de la cotidianidad; se limita a situaciones tales como acostarse, levantarse, bañarse, etcétera. Esta minimización hacia el movimiento concreto representa un punto inicial a partir del cual se inicia la tarea, para el reencuentro de la persona anciana con su cuerpo y con la posibilidad que este le ofrece.

Invitar a la persona al movimiento, por el simple hecho de que esto le proporcionará bienestar y placer. Así, este estímulo hacia la motricidad no parte de una consideración valorativa de la acción y el movimiento sino que incluye el respeto por la quietud y el descanso, situaciones necesarias y beneficiosas para los ancianos.

3.2 EJERCICIOS DE RELAJACION

Una vez que hemos determinado que tan importante es mantenernos en movimiento revisaremos por que los ejercicios de relajación son una alternativa eficaz, que lleva poco a poco a corregir desde malas posturas, hasta problemas más graves dentro de la tercera edad.

Las investigaciones de neuropsicología han puesto de relieve que cuando ejercemos mucho esfuerzo muscular, nuestro cerebro es incapaz de realizar las distinciones sensoriales necesarias para mejorar nuestra organización neuromuscular este es el motivo por el cual el ejercicio convencional con su confianza en el esfuerzo, la fuerza y la velocidad muscular realmente reduce la capacidad del cerebro para trabajar en beneficio del cuerpo.

Cuando utilizamos un esfuerzo muscular mínimo nuestro cerebro es libre para realizar las distinciones sensoriales importantes. –“Los ejercicios de relajación aplican la contundente regla neurológica” ***Menos esfuerzo muscular produce más aprendizaje sensorio-motor y mayor mejora física-*** (Zemach, 1996).

La mayoría de los dolores se deben a una combinación de tensión y tirantes muscular y malas posturas, los ejercicios de relajación tienen un efecto calmante inmediato, relajando sus músculos cansados, aliviando la tensión y mejorando su postura.

La tensión muscular se desarrolla cuando formamos un hábito inconsciente de utilizar más esfuerzo muscular del que se necesita, o a veces la causa de la tensión muscular es emocional y otras física, pero cualquiera que sea ésta los hábitos de tensión con frecuencia se vuelven crónicos y producen dolor muscular, restricción de movimientos, fatiga y depresión.

Por lo que los ejercicios de relajación proporcionan técnicas para aliviar la tensión muscular, y ayudar a relajar los músculos siempre que quiera, lo que es importante es empezar con relajación para romper lo que a través del tiempo se ha adquirido, como la tensión que ha entorpecido nuestras respuestas psicomotoras.

4. PROPUESTA METODOLOGICA

Las respuestas psicomotoras son las respuestas a un estímulo en los aparatos receptores del sistema nervioso central, que a su vez ordena al órgano afectado una reacción muscular. Las limitaciones que se observan con la edad en las respuestas psicomotoras son el aumento del tiempo de reacción entre el estímulo y el comienzo de la respuesta. El proceso de la información recibida en el cerebro, lleva más tiempo y la causa parece ser la espera que deben realizar los estímulos por no haberse producido las respuestas de los que llegaron antes (Morgas, 1991).

Con la edad, todo el proceso se hace más lento, parece que debido, a la menor capacidad del sistema nervioso central. Sin embargo los factores ambientales y personales son más importantes en las respuestas psicomotoras de los ancianos sanos, ya que con estimulación social, motivación, interés y formación exhiben respuestas psicomotoras eficaces como los sujetos jóvenes.

Por lo anterior podemos ver que es el anciano que cae con frecuencia en un desencuentro de su cuerpo, condenándolo a un deterioro y mayor facilidad de enfermar y morir. Es en este momento en que como psicólogos podemos ayudar y dar alternativas, se trata del anciano, que nos puede dar y compartir experiencias ya que tiene una fuente inagotable de conocimientos; en nuestra sociedad es poco común pedirle a un anciano un consejo o ayuda, no se les presta atención, y se les ve como estorbos.

Algunos autores (Barros 1991, Brennan 1992, Calero 1994, Carrasco 1999, Duffield 1984, Escribá 1988, Febre 1996) proponen **la actividad** como elemento fundamental para alcanzar la satisfacción vital y la salud. Para ellos, mantenerse activo sería imprescindible para los ancianos, teniendo siempre en cuenta las actividades que pueden ser adecuadas para cada momento evolutivo.

A continuación citaremos varios estudios, en los que refieren los principales problemas a que se enfrentan las personas de la tercera edad.

En un estudio realizado por Gogorcena y Algorín, (1998), en un área de salud del municipio Playa, las respuestas psicomotoras a un estímulo en los aparatos receptores del sistema nervioso central, la estimación de la prevalencia de la discapacidad física fue del 15 %.

Bond (1982), encontró una **prevalencia de discapacidad** en el anciano del 18 %; pero consideró como tal incapacidad para realizar tres o más actividades instrumentadas de la vida diaria.

La realización de la respuesta psicomotora se afecta más tempranamente que las actividades básicas de la vida diaria, pues se trata de actividades más complejas que necesitan mayor coordinación y elaboración de actos por parte del individuo, lo que a su vez incrementa la vulnerabilidad del individuo ante alteraciones mínimas de una función orgánica determinada. También se puede pensar que la situación de período especial haya precipitado la discapacidad física en muchos ancianos, sobre todo en aquellos con condiciones de vida menos favorables.

Los resultados de la prevalencia de discapacidad según la edad coinciden con lo reportado por la literatura, en la cual se plantea que con la acumulación de los años, varía la forma y el funcionamiento del cuerpo humano, independientemente de la salud (envejecimiento normal). Si bien las funciones fisiológicas se afectan con el proceso de envejecimiento, la mayoría de las personas ancianas no presentan alteraciones que influyan marcadamente en su funcionamiento físico, intelectual o social antes de los 80 años.

La presencia de una respuesta psicomotora no es tan baja como se piensa. El hecho de que antes de los 80 años exista una proporción importante de ancianos libres de discapacidad física, refuta el fatalista modelo tradicional que: *-concibe la vejez en términos de déficit y de involución, acentuando la percepción de que se trata de un proceso degenerativo-* (Kinsella, 1994), sin considerar, que en muchas ocasiones, la aceptación por parte del anciano del declive en la realización de las tareas cotidianas, obedece más a razones psicosociales que a la edad cronológica. De aquí la necesidad de intervenir

sobre el entorno social para mitigar y contrarrestar los efectos de tal desgaste sobre la capacidad de los individuos de seguir desempeñando de manera autónoma sus actividades cotidianas. Incluso, hay estudios que demuestran que la discapacidad puede disminuir en el tiempo.

Otras investigaciones presentan similares resultados, sin embargo, pudiera considerarse que esto no se deba a causas estrictamente biológicas, por ejemplo, la mujer de edad avanzada puede estar limitada, por féminas jóvenes que asumen su trabajo, o de lo contrario, sobrecargadas en el trabajo doméstico; la presencia de una mayor aunque discreta mejoría de la esperanza de vida en el sexo femenino con relación al masculino, provoca que exista un mayor número de efectivos poblacionales femeninos en los grupos etéreos superiores, incrementando la probabilidad de discapacidad.

Para Pearlman y Utilman, (1988), la prevalencia que encontraron fue del 15 % de discapacidad física en ancianos aquejados de enfermedades crónicas; otros reportaron que el 24 % de los ancianos refieren problemas de salud (enfermedades crónicas), lo cual confirma lo anterior.

Así tenemos que la presencia de secuelas en fracturas de cadera, al igual que lo reportado por la literatura, constituye fuente de discapacidad para los ancianos, lo cual puede estar determinado por las limitaciones físicas que provocan los cambios que producen en el entorno bio-psico-social del anciano.

En relación con la insatisfacción de las actividades cotidianas, otros estudios muestran resultados similares. Esta insatisfacción tiene que ver, en grado sumo, con el fenómeno de la rutina, entendida como la repetición no creativa de las actividades a lo largo de semanas, meses y años. La selección de actividades concretas que puede desempeñar el anciano se basa no sólo en los condicionantes sociales, sino además, en las posibilidades individuales y en el apoyo familiar.

En cuanto a la sensación de inactividad, estos resultados son similares a los reportados por otros autores. Se supone que con la vejez la posibilidad de que el sujeto pase de la autonomía a depender de otras personas o

instituciones es mayor. A esto coadyuva, la pérdida de vínculos que ha mantenido durante muchos años, como con el trabajo y, sobre todo, con los hijos, quienes ya pueden valerse por sí mismos, son autosuficientes y no necesitan la ayuda de sus padres, lo que trae aparejado un sentimiento de falta de utilidad tanto para con el propio anciano como para con los demás.

Por lo anterior, algunas personas consideran a la vejez como una **etapa de decadencia física** y proyectan sobre los viejos una imagen de discapacidad, inutilidad social y rigidez. Estas ideas estereotipadas que muchos creen verdaderas, llegan a denigrar y descalificar a la vejez, lo que repercute sobre los ancianos que, al hacer suyas tales ideas, acaban por percibirse a sí mismos en esos términos; de ahí que acepten su deterioro como algo fatal, y tiendan a adoptar una actitud de resignación y apatía frente a lo que acontece, inhibiendo así cualquier iniciativa.

Al igual que en otros estudios, la ausencia de un confidente muestra una prevalencia cercana a la tercera parte del total. El anciano ha llegado a un período de la vida donde las pérdidas personales, las enfermedades, las limitaciones en la capacidad del funcionamiento autónomo, el movimiento lento, la fragilidad, el deterioro de la apariencia física y la muerte de seres queridos, hacen que se encierre en su yo interno al no querer o no poder compartir su intimidad con el prójimo o personas más allegados.

De lo anterior se desprende lo siguiente:

- ♣ **La pérdida de roles** sociales ha planteado que la sociedad continúa sin precisar el contenido del papel de los ancianos. La falta de tareas especificadas culturalmente conlleva la dificultad de no saber dónde concentrar los esfuerzos y, dónde volcarse para actualizar las propias potencialidades. De ahí que como las actividades de los ancianos en la sociedad no han sido definidas en el nivel sociocultural, deben ser especificadas por cada individuo en particular. Cada anciano debe buscar qué hacer, debe crear sus propias tareas que pueden ser más o menos valiosas para él, pero sin tener la garantía de que serán

reconocidas socialmente. La falta de un rol social para el anciano tiende a que su vida transcurra sin anhelos, sin entusiasmo y sin horizontes.

- ♣ **La desocupación.** En el anciano, ésta es vista por la sociedad como una condición normal. Primeramente, son escasos los ancianos que se mantienen activos desde el punto de vista laboral, ya que jubilarse constituye un *beneficio* ganado por los trabajadores luego de un largo período de trabajo activo. Señalándoles con ésto que ha terminado su labor.
- ♣ **La presencia de sentimientos de soledad.** En el anciano ha sido abordada en distintas investigaciones que señalan que la llegada de la vejez, la pérdida de seres queridos, la jubilación, la inactividad, y la -falta de comunicación de los más jóvenes con ellos por considerarlos como personas inútiles por su poco aporte, provoca que en el anciano se desarrolle este sentimiento, lo que hace que disminuyan sus posibilidades de autonomía funcional, que se incrementen sus necesidades de dependencia y, al mismo tiempo que se fomente el aislamiento social, con la consiguiente pérdida de oportunidades para obtener las gratificaciones o refuerzos propios de la interacción social.
- ♣ **La presencia de pérdidas,** se han obtenido resultados similares. Una pérdida de cualquier índole, está frecuentemente relacionada con la aparición de una discapacidad física en el anciano ,(Rubenstein, 1983). Quizás la pérdida del cónyuge, con el que se compartieron logros y desilusiones, sea la más negativa, pues produce la ruptura del equilibrio armónico del anciano, que puede derivar, en algunos casos, en una ruptura de su estabilidad e integridad emocional, con la correspondiente pérdida de su autoestima y de sus valores personales, que conforman un fenómeno muy común y negativo: *el síndrome depresivo* (Spttiezer,1986). Semejante situación ocurre con la pérdida de hijos, familiares o amigos, cuya ausencia puede desencadenar un desequilibrio emocional al igual que la aparición de la desesperación porque el tiempo que queda es corto, para intentar otra

vida, o sea, compensar lo perdido. En otros casos, el anciano acepta las pérdidas, conserva su autoestima, su sentido de bienestar y su gusto por vivir, lo que se traduce como una adecuada elaboración del duelo.

- ♣ **En cuanto a la jubilación.** Se han encontrado los resultados fluctuantes en ancianos discapacitados, pero no deja de considerarse como posible coadyuvante de este problema. Algunos opinan que el considerar al jubilado como una carga de la sociedad va en deterioro de su identidad social, no sólo porque los ingresos por concepto de jubilación son, en general, mucho menores que los ingresos provenientes de los salarios, sino también porque el trabajo es un medio por excelencia para ganar respeto de los demás y aumentar la autoestima, y el retirarse de la actividad laboral es sinónimo de no hacer nada y esto quiere decir no hacer nada socialmente. De ahí que la jubilación signifique, para algunos, una pérdida de identidad social, y se tiende a percibir a los ancianos como inútiles.
- ♣ **La preparación educacional de los individuos.** El que estos laboren en mejores puestos de trabajo y obtengan un salario superior que les permita gozar de mejores condiciones de vida y prepararse de mejor forma para una vejez sana y libre de limitaciones. No es así con los ancianos con menor nivel educacional, ya que éstos laboraron en trabajos peor remunerados, más difíciles, y duros durante todo un período, para así poder mantener unas condiciones de vida más o menos acorde con lo que les permite la sociedad; estos individuos, al jubilarse, son los que obtienen pensiones mínimas, y se enfrentan a condiciones económicas adversas; por otra parte, han tenido menos tiempo para poderse adaptar a los cambios propios de la sociedad y poderlos comprender, de ahí que pierdan sus intereses, que junto con su deterioro físico y biológico, hacen que se vean limitados y dependientes.

Por otro lado, es difícil relacionar al anciano con el deporte, ya que parece propio de la juventud o incluso de la madurez ociosa. Pero no podemos olvidar que los ejercicios físicos, además de favorecer el crecimiento del organismo en

formación, ayudan al mantenimiento de constantes biológicas normales imprescindibles para la salud del individuo a lo largo de los diferentes estadios de la vida. Mediante la práctica de ejercicios físicos y deportivos se persigue aumentar la agilidad, coordinación y estabilidad, así como conseguir una potencia muscular suficiente para el desarrollo de una actividad normal y que permita la adquisición de reacciones defensivas ante estímulos externos que puedan desencadenar algún peligro, pero siempre debe hacerse bajo una valoración previa del anciano sobre enfermedades que ha padecido, situación actual, y su experiencia deportiva previa. La orientación de dichas actividades físicas y deportivas debe ser a ganar resistencia a la fatiga más que a la potenciación muscular. Así como también se debe motivar a los ancianos para que se ocupen de su cuerpo.

Una de las pérdidas más notables asociadas al envejecimiento es la de agilidad de movimientos. Por ello, muchos autores comentan acerca de la importancia de la actividad tanto física como cognitiva; conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo; pensamientos y sentimientos que, consecuentemente, permiten diferenciar dos componentes o dimensiones de los mismos los cognitivos y los evaluativos (Ticó, 1994). La dimensión cognitiva: Hace referencia a las carencias sobre varios aspectos de sí mismo, tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los logros que el individuo considera que posee.

El principal determinante, es la percepción del cuerpo, entre los ancianos es el nivel de actividad o movilidad física que puede desarrollar el sujeto y por lo tanto su nivel de independencia (Puder y Body, 1979; Zautra y Hampel, 1984, en Savarezza, 2000) Así por ejemplo, un anciano puede considerar de menor importancia una alteración cardiovascular cuyos síntomas no le impidan seguir desempeñando sus actividades cotidianas, ante la aparición de un proceso artrítico, que puede llegar a comprometer su capacidad funcional sin suponer ningún riesgo directo para su vida. Al no constituir la presencia de la enfermedad el parámetro fundamental en la función del cual el sujeto elabora la valoración de su imagen corporal, aunque puede parecer sorprendente, el anciano parece

expresar mayor agrado de satisfacción general con su estado de salud que se determina en edades más jóvenes.

Paradójicamente, las distintas investigaciones realizadas muestran que el elemento crucial y determinante en la valoración que el anciano realiza de su estado de salud no son ni la presencia-ausencia de enfermedad ni su número, sino la percepción subjetiva que efectuó de esa situación de salud. Y precisamente esta percepción subjetiva de la salud física es la que no solamente correlaciona positivamente con los índices de satisfacción con la vida si no que también aporta una información predicativa sobre la probabilidad de que soliciten mayor o menor intensidad y frecuencia de atención médica. Así mismo demuestra en diferentes trabajos, que esa percepción resulten más sensible, a los cambios en el fundamento biológico o fisiológico, que las pruebas objetivas (Palmore y Lukart 1972. Wilensky, 1982. Speake, Corwarty, Pellet, 1989 Philips y Murrell, 1994, en Barros, 1994).

De esta manera el nivel de salud de los ancianos se convierte, no sólo en el parámetro fundamental en función del cual tienden a elaborar su imagen corporal, sino que esta forma de percepción de sí mismos también interactúa con su propio funcionamiento en el ámbito cognitivo y social. De esta forma el nivel de salud va a determinar en gran parte el auto concepto y la valoración de su propia capacidad para afrontar los problemas que el sujeto puede tener en definitiva, esta percepción del estado físico va a constituir una variable decisiva en función de la cual el anciano establecerá no solo su propia identidad sino también su bienestar.

Por lo que las personas físicamente activas tienen menos problemas de salud. Los beneficios más diversos para la salud se originan en actividades físicas que requieren la contracción física rítmica de grandes músculos que mueven el cuerpo en distancias o controla la gravedad. Muchos investigadores han llegado a la conclusión de que el ejercicio prolonga la vida: además aumenta la resistencia del cuerpo a las enfermedades y al dolor.

La capacidad del organismo en consumir oxígeno disminuye en forma gradual con la edad, la tolerancia a la glucosa (azúcar) disminuye predisponiendo

a las personas de edad a sufrir de diabetes (exceso de azúcar en la sangre), la grasa del cuerpo aumenta, el colesterol se incrementa en la sangre, lo que predispone a la arteriosclerosis y a las enfermedades como el infarto del miocardio y la obstrucción de las arterias que irrigan el cerebro (trombosis cerebral) El sistema cardiovascular tiene respuestas similares al de las personas más jóvenes. Después de un entrenamiento con los ejercicios de relajación planeado y realizado en forma adecuada la frecuencia cardíaca, es decir el número de contracciones del corazón por minuto, disminuye, la tensión arterial tiene también tendencia a bajar. ***El organismo optimiza la utilización de oxígeno, mejorando la actividad física en los ejercicios de relajación.***

Una alternativa para mejorar la actitud ante la vida de los ancianos es el entrenamiento psicotónico aplicado a la preparación deportiva que ha permitido ver las ventajas y los límites de la relajación, en especial las relajaciones psicoterapéuticas en la preparación para el movimiento y la acción. Relación recíproca del cuerpo y el espacio, es la acción del movimiento la acción del cuerpo al desplazarse, recorriendo una distancia, yendo hacia un objetivo o volviendo al punto de partida. Es el movimiento el que va a hacer tomar conciencia del cuerpo al anciano. Los ejercicios de aflojamiento y de relajación aparecen como una censura y una pausa que van a medir la acción del sistema muscular. El sistema muscular equivale aproximadamente al 40% del peso de cada persona, (Marcos,1996). En los ancianos la masa muscular disminuye en forma progresiva, situación que se agrava en personas sedentarias. La fuerza muscular disminuye en un 20 % en las personas de 65 años, sin embargo, en algunos casos puede llegar al 40%. Estos cambios son llamados atrofia, y se caracterizan por cambios estructurales de las fibras musculares. En la práctica clínica se presenta como pérdida de la fuerza y la velocidad de contracción del músculo, lo que genera una disminución en la capacidad del esfuerzo y la aparición de una fatiga precoz. Dentro del proceso de envejecimiento, se encuentra la degeneración de las articulaciones, sobretodo de la columna vertebral.

En las mujeres mayores de 35 años, se produce una pérdida del 1% de la masa ósea cada año. En los hombres esa pérdida se demuestra en forma más

tardía, hacia los 55 años, estando entre el 10% y el 15 % a los 70 años. Casos como la diabetes, el sedentarismo, una ingesta inadecuada de calcio, enfermedades renales y la postración aceleran la pérdida de calcio por parte de los huesos. Se genera así, una tendencia mayor a sufrir fracturas por fragilidad ósea, constituyendo una de las mayores causas de enfermedad y muerte de los ancianos. (Jiménez, 1989) Los tejidos elásticos pierden su propiedad, generando una disminución en la capacidad de movimientos de las diferentes articulaciones (arco de movimiento), en especial a nivel de hombros y rodillas.

La movilidad en el anciano se desarrolla dentro de los límites de la cotidianeidad; se limita a situaciones tales como acostarse, levantarse, bañarse, etcétera. Esta minimización hacia el movimiento concreto representa un punto inicial a partir del cual se inicia la tarea, para el reencuentro de la persona anciana con su cuerpo y con la posibilidad que este le ofrece. Invitar a la persona al movimiento, por el simple hecho de que esto le proporcionará bienestar y placer. Este estímulo hacia la motricidad no parte de una consideración valorativa de la acción y el movimiento sino que incluye el respeto por la quietud y el descanso, situaciones necesarias y beneficiosas para los ancianos.

El ejercicio físico es una eficaz terapia para que la edad no sea una terrible loza que nos impide gozar de la vida. Con la edad, disminuye la fuerza de los músculos y huesos y se incrementa la posibilidad de sufrir caídas y fracturas. ***El ejercicio físico adaptado a las personas mayores permite mejorar la actividad refleja, corregir la debilidad, mantener y mejorar la postura*** (Health, 1994). Aunque es cierto que depende de cada caso, lo mejor es que los mayores se apunten a los ejercicios de bajo nivel como los ejercicios de relajación. Además, los ejercicios de relajación favorecen la movilidad de las articulaciones. Hacer ejercicio puede reducir el porcentaje y el impacto de las caídas.

A medida que pasan los años se pierden habilidades de coordinación, por lo que se hace necesario un cambio de actitud y un aumento de ejercicio físico. Esta deficiencia, que también incide en la probabilidad de sufrir caídas, se atenúa de forma sencilla con unos ejercicios repetitivos y mecánicos muy sencillos. Los más mayores experimentan un serio retroceso en sus capacidades para caminar. Lo

que antes era un trayecto simple y sin complicaciones se convierte en una odisea casi imposible de superar. ***El ejercicio físico moderado mejora su capacidad pulmonar y su resistencia física y contribuye a mejorar su capacidad motora. Los más mayores deben huir de los ejercicios que los fuerzan a manipular peso. La gimnasia con pesas fuerza los huesos y las articulaciones y puede favorecer la aparición de lesiones***

El llevar a cabo una actividad física con cierta regularidad y con una intensidad determinada puede retardar el deterioro del sistema nervioso encargado de recibir, transportar y organizar los mensajes respondiendo a determinados estímulos. Tal es el caso de tropezar contra un obstáculo, donde los estímulos generados emiten una respuesta evitando la caída. En los ancianos ese tipo de respuestas es demorada, lo que permite en muchos casos caídas y traumas al no generarse una respuesta en el tiempo necesario, esto favorece una baja autoestima.

El ejercicio aporta además, entre otros beneficios, la disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y mejora la capacidad de concentración y atención. El acondicionamiento físico, disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular. También mejora el metabolismo de los azúcares y grasas. Los ejercicios musculares, que favorecen el incremento de la fuerza, pueden generar ganancias entre el 25% y el 30% en esa cualidad física. Al encontrarse el cuerpo en óptimas condiciones la autoestima cambia, los deseos de vivir aumentan, cambia la forma de ver la vida y el nivel de dependencia va en descenso, (Carrasco, 1999).

Algunos estudios han demostrado que las actividades como el caminar, trotar, montar bicicleta ,hacer ejercicios de relajación favorecen el aumento de la masa ósea en los ancianos y en casos de osteoporosis senil. Además como menciona Escribá (1988) el anciano que participa en actividades físicas con cierta regularidad, mejora su sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad.

Dentro de los objetivos importantes para llevar a cabo durante una rutina física, está el mejorar la resistencia cardio-respiratoria, la flexibilidad, la fuerza muscular, la coordinación y disminuir el porcentaje de grasa corporal.

Los accidentes son una de las mayores causas de lesión y muerte en los ancianos, son causados en parte por la falta de fuerza muscular, la disminución de los reflejos y la dificultad para la realización de movimientos coordinados y a tiempo para defenderse contra cualquier accidente en la marcha o en sus actividades cotidianas. Es importante resaltar, que personas ancianas que tengan su peso ideal, mejor capacidad ventilatoria y circulatoria, además de un buen nivel de fuerza muscular, podrán mantener su independencia por más tiempo, lo que les permitirá tener un buen nivel de vida. La actividad física que más beneficios trae a la población anciana y le genera menos lesión e incapacidad, son los ejercicios de relajación,(Febre,1996).

Ser anciano es una etapa de la vida que significa deterioro y adaptación, el ejercicio físico es esencial para evitar el envejecimiento prematuro, mejorar la seguridad en sí mismo y reducir las posibilidades de sufrir cierto tipo de enfermedades. ***Además mejora las perspectivas sociales, biológicas y psicológicas de las personas que se someten a ese tipo de ejercicios (OMS, 1986).***

Por lo cual el método Feldenkrais es una opción que se retoma en el siguiente punto.

4.1 REEDUCACIÓN CORPORAL EN LOS ANCIANOS METODO FELDENKRAIS

El método Feldenkrais es poco conocido a pesar de aplicarse desde los años 40. Al igual que otros, es un método de educación somática, que se caracteriza por:

- ♣ Está basado en el movimiento con una amplia base científica que lo respalda.

- ♣ Que no se enseña “lo correcto” al alumno o paciente, sino que lo que se pretende es crear las condiciones óptimas para que éste descubra su propio proceso de mejora, es decir, no interfiere en el proceso personal del usuario.
- ♣ Es importante tener en cuenta estos dos aspectos puesto que con frecuencia se confunde este método con otros con aplicaciones muy diferentes a la persona que asiste a una sesión práctica.

El concepto educación no significa para todos lo mismo, por lo que no todos los métodos lo aplican del mismo modo aunque en apariencia se trabaje sobre el mismo principio.

El método Feldenkrais ha desarrollado la tesis, en el campo teórico y práctico, de que en la organización motora del individuo residen los diversos y frecuentes problemas que causan una enorme cantidad de dolencias. Desde las dolencias articulares, dolores cervicales, lumbares o en cualquier otra zona de la columna vertebral, malestar en la espalda, limitaciones del movimiento, hernias discales, escoliosis, cifosis, y un largo etcétera, son provocadas por la específica organización sensorial motora que cada cual ha desarrollado. Como sistema educacional, el principal vehículo de aprendizaje es el cuerpo, con el que se pretende ampliar el repertorio disponible de los movimientos, es decir, desarrollar la capacidad de hacer una misma acción de muchas formas diferentes, mejores y peores, a las acostumbradas, para que nuestro cerebro elija la más idónea según lo que se pretenda conseguir. Sin elección (discriminación) no hay aprendizaje. En este caso, el movimiento que se manifiesta es el más acorde a la intención.

Al trabajar directamente sobre nuestro sistema nervioso, el método aborda con sorprendente éxito la mejora de los síntomas de dolencias neurológicas como el parkinson, la parálisis cerebral, las hemiplejías, neuralgias, la senectud y las apoplejías, entre otras. En el campo de la psicología se aplica con excelentes resultados en las manifestaciones de ansiedad, estrés, y en las depresiones, entre otras. Sobre cualquier síntoma que tenga una manifestación motora, el método puede iniciar un proceso en el que no hay vuelta atrás.

Durante nuestro crecimiento fuimos creando pautas motoras estrechamente ligadas con el desarrollo de la propia imagen, de tal modo que forman una unidad singularizada en cada individuo. Estas pautas perfilan la manera de llevar a cabo cualquier acción de la persona en el campo gravitacional y son recurrentes. La vida está repleta de acciones asociadas a un modo de expresarlas en la facultad del movimiento. Cualquier aspecto de la vida se manifiesta a través del movimiento, tanto como, sin movimiento no hay pensamiento, emoción, sentimiento, creatividad ni cualquier imagen capaz de desarrollar un ser humano en su propio sistema u organismo. Estas pautas, que tienen su origen en la más tierna infancia y que condicionan la vida del adulto, son susceptibles de ser mejoradas mediante la creación de otras nuevas, de nuevas opciones facilitadas por la plasticidad del sistema nervioso humano. Así, también, acontece una manera de abrir las puertas a la creatividad dentro de la rutina.

Este método brinda la oportunidad de ampliar la gama de opciones disponibles para el desarrollo del anciano. Mediante la creación de nuevas vías neurales (sinapsis) del sistema nervioso, se consigue que éste disponga de más y mejores recursos para cualquier aspecto de nuestra vida en general, y del movimiento, en concreto. Así el **aprendizaje orgánico**, el que implica al sistema sensorial motor, es la ruta que consigue tal evolución.

Las cortezas prefrontales se hallan directamente conectadas con todas las vías de respuestas motrices y químicas de que el cerebro dispone. Por lo que la corteza motora está implicada en todas las funciones de nuestro organismo. Moshé Feldenkrais, creador del método, encontró tras sus investigaciones, una vía útil de llevar a cabo una práctica en la cual el movimiento fuera algo más que un simple instrumento mecánico para el ser humano. Descubrió que era un medio de desarrollo para el individuo mediante el aprendizaje. De esa forma, Moshé Feldenkrais halló el modo de aplicar los últimos hallazgos en neurofisiología y neurobiología en una práctica que fuera factible con el desarrollo humano. Ésta fue su aportación más importante.

Feldenkrais trazó vías para hacer aflorar el sentido de integridad somática mientras, simultáneamente, se desarrolla la capacidad para aprender sin metas, ni

comparaciones con otros patrones externos. Las lecciones, consideradas como marco del aprendizaje, se realizan con los alumnos sentados o acostados, con una duración de unos 30 a 60 minutos. Lo que se aprende nunca se muestra previamente. En su lugar, se les da instrucciones a los alumnos y se les permite entenderlas quinesiológicamente, y así conectar una parte de sí mismos con otra. Las lecciones de Feldenkrais cuestionan las limitaciones asumidas al convertir las acciones aparentemente imposibles en fáciles. Aunque la cualidad de movimiento pueda ser mecánicamente limitado, no hay límites con la *calidad* del movimiento. Las lecciones reviven los impulsos de la primera infancia de moverse, explorar y aprender. Comprender el funcionamiento lógico del cuerpo se convierte en una profunda satisfacción.

Por ejemplo, haz esto. Cierra el puño y muévelo hacia delante y atrás. Ahora simula que tienes la muñeca lesionada. Mover el puño te provocaría dolor. Ahora inmoviliza el puño con la otra mano y mueve el antebrazo y el codo hacia delante y atrás. Enseguida podrás observar que este movimiento crea el mismo ángulo en la muñeca, pero ahora se inicia desde el brazo. Si se hace cuidadosamente, hasta una persona con la muñeca lesionada no sufrirá dolor alguno, ya que mover el brazo no es doloroso, mientras que mover el puño, sí. En lugar de iniciar el movimiento de una articulación lejana del tronco, el movimiento se realiza desde una articulación más próxima al tronco. Este es uno de los principios que se utilizan para desarrollar las lecciones.

Es por ello que el método Feldenkrais es el idóneo para trabajar con personas de la tercera edad sin sacarlos de su comodidad o su quietud, se logra un reaprendizaje, que los llevara a un encuentro con su cuerpo a integrar mente y cuerpo a la imagen corporal.

4.2 LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y LA TEORÍA COGNITIVO CONDUCTUAL

Los ejercicios de relajación son el primer sistema de ejercicio que mejora el cuerpo al estimular y utilizar el proceso natural de aprendizaje sensorial motor del cuerpo. Se trata para Jacobson (citado en Masson, 1985), de una relajación científica que se apoya en los trabajos de neurofisiología muscular y eventualmente en la psicofisiología.

Continuando con los ejercicios de relajación nos preguntamos que son y como funcionan. Cuando éramos niños aprendimos a incorporarnos a volvernos hacia un lado, a gatear, a levantarnos, a caminar y a correr, conseguimos aprender mediante un proceso natural de ensayo y error. En la teoría Cognitivo Conductual llaman a este proceso **aprendizaje sensorial motor** por que implica el uso de nuestros sentidos (vista, oído, equilibrio y tacto) en unión con el movimiento. Y aprendizaje por que como resultado de ello aprendemos a hacer algo nuevo. “Este aprendizaje se produce por medio de un proceso recíproco de información entre los sentidos del tacto, el equilibrio, y la vista que envían la información al cerebro sobre la posición y la actividad muscular en el cuerpo. A medida que se suministra la información se detecta y elimina el esfuerzo muscular contraproducente e innecesario del cuerpo, sin esfuerzo consciente” (Masson, 1985).

Al practicar los ejercicios de relajación se tiende a reducir el tono muscular y, en consecuencia, a disminuir la excitabilidad cerebral y a poner el cortex en reposo. De esta manera se conseguirá evitar la pérdida de energía y se actuara además, sobre la personalidad del sujeto sin jamás intentar interpretar las manifestaciones afectivas que eventualmente pueden surgir. Además pueden liberar algunos problemas afectivos mas o menos inconscientes. “Proponen una educación muy profunda de la sensibilidad propioceptiva y kinestesica que permitirá el dominio de sí mismo. Apunta especialmente en el plano fisiológico de la relajación y se apoya en el ramal periférico del complejo neuromuscular, es

decir, que exige la relajación de la musculatura periférica” (Bousingen, en Masson,(1985).

El cuerpo tiene una extraordinaria capacidad de corregirse el solo a través del aprendizaje sensorial motor, da al cerebro una oportunidad una oportunidad para detectar y reducir el esfuerzo muscular innecesario y contraproducente del cuerpo. Cuando ejercemos mucho esfuerzo muscular nuestro cerebro es incapaz de realizar las distinciones sensoriales necesarias para mejorar nuestra organización neuromuscular.

Éste es el motivo por el cual el ejercicio convencional, con su confianza en el esfuerzo, la fuerza y la velocidad musculares, realmente reduce la capacidad del cerebro para trabajar en beneficio del cuerpo. Los ejercicios de relajación aplican la contundente regla neurológica: “*menos esfuerzo produce más aprendizaje sensorial motor y mayor mejora física*”. ,(Zemach, 1996). Se logran mejoras como:

- Mejora el movimiento, la postura la flexibilidad, la coordinación y la relación espacial.
- Resuelve las dolencias de la espalda, de la columna, de las articulaciones, de los músculos, etcétera.
- Trata la artrosis, la lumbalgia, la osteoporosis, las contracturas, el dolor cervical y lumbar, etcétera.
- Alivia el dolor crónico y la limitación del movimiento.
- Ayuda a evitar y a superar lesiones.
- Aumenta las habilidades de los deportistas, músicos y aficionados a la danza y al teatro, y soluciona las dolencias corporales típicas de estas profesiones.
- Mejora la organización motora general estabilizando los desequilibrios psíquicos y psicológicos.
- Disminuye la ansiedad.
- Trata las afecciones neurológicas y neuromusculares: Parálisis Cerebral, Parkinson, hemiplejías, disfonía, etcétera.

- Aumenta la perseverancia y la capacidad de acción.
- Mejora el bienestar físico y emocional.
- Hace que todo aprendizaje, mental y físico, sea más fácil.

Cuando el individuo llega a la vejez supuestamente ya aprendió, su cerebro ya adquirió todos los conocimientos sensoriales, pero al realizar los movimientos propuestos se puede reeducar, su cerebro es apto para aprender de forma natural, como aprendió cuando era pequeño. El método aporta una mejor maduración del sistema nervioso y utiliza la relación reversible de los sistemas muscular y nervioso. Ambos están implicados en el campo gravitacional, el cual establece la pauta para el desarrollo y el aprendizaje de cada individuo y también para la evolución de las especies. El extraordinario desarrollo del lóbulo frontal en el humano muestra que el funcionamiento de éste es una mejora evolutiva que ayuda a sobrevivir al mejor adaptado. Este desarrollo del cerebro humano se inicia desde el nacimiento, y así es dirigido y moldeado por la experiencia personal e individual.

Los ejercicios están divididos en 10 series, se recomienda hacer dos series por día, repitiendo cada movimiento de 4 a 8 veces, descansando 3 minutos entre un ejercicio y otro. Se relajan los músculos poniéndolos rígidos y soltándolos. Por ningún motivo deben estirar de más los músculos. Escuchen la música y relajen el cuerpo. En el anexo 1 se presentan las tablas con los ejercicios, lea cuidadosamente (Anexo).

CONCLUSIONES

Concluyendo, podemos decir que como cuidemos nuestro cuerpo durante la niñez, la adolescencia, y la edad adulta, es como nos responderá durante la tercera edad. Si bien debemos tomar conciencia de cuidar nuestros dientes, cepillandolos tres veces al día, o que debemos lavarnos las manos, así mismo debemos concientizarnos de hacer ejercicio por lo menos 15 minutos diarios, con el fin de mantener un equilibrio bio-psico-social.

También podemos agregar que en las investigaciones que se retomaron se menciona la valoración que el anciano le da a su salud, es esta valoración lo que lo lleva a sentir satisfacción en la vida. Si un anciano se siente bien reacciona positivamente, tanto en lo biológico como en sus relaciones sociales y en su actitud ante la vida.

Otro punto de suma importancia es la motivación que se pueda despertar en un anciano; un motivador importante es la atención, cuando se sienten tomados en cuenta, apreciados y necesarios, ellos pueden mejorar su salud, esto traerá como consecuencia una percepción mejorada de su imagen corporal.

Se menciona que un anciano puede presentar problemas cardiovasculares, ésta enfermedad no afecta su imagen corporal, pero cuando hablamos de artritis reumatoide, ésta si lo afectaría ya que al ver su cuerpo inutilizado, su autoestima baja, por ende su estado de ánimo y su ganas de vivir disminuyen. Por esta razón motivar e invitar a un anciano al movimiento es sumamente importante, ya sea el

anciano que tenemos en casa o los ancianos que viven dentro de las instituciones.

Si damos un recorrido por los parques veremos a muchos ancianos caminando o corriendo, observamos que derrochan energía. Pero si nos damos un tiempo para visitar las instituciones llamadas asilos, podemos ver que nos están esperando cientos de ancianos para recibir nuestra atención. Si nos empezamos a sumar para invitarlos a realizar estos sencillos ejercicios de relajación, les podemos dar una razón de vivir y una alternativa para sentirse mejor.

Cada quien va a determinar adecuadamente el momento de iniciar una educación corporal, la cual será de suma importancia si queremos encontrarnos al final de la vida con un cuerpo sano. Desde luego que es importante procurarle una buena alimentación, mantenerlo limpio, con una adecuada supervisión medica, y aunado a ello un buen autoconcepto, en el que nuestra relación con el otro, determinara en mucho la percepción que tengamos del cuerpo. Teniendo en cuenta que vivimos dentro de una sociedad que dicta las normas y costumbres, la percepción que tengamos del cuerpo depende en gran medida de ella.

El estado de salud en el anciano además de marcar su autoconcepto determina su percepción cognitiva y social, esto le ayudará a enfrentar problemas cotidianos que se le presenten. Esta percepción del estado físico va a constituir una variable decisiva en función de la cual el anciano establecerá no solo su propia identidad sino también su bienestar.

Para todos los individuos es importante la percepción que se tiene de su cuerpo, por lo que cuando se presenta un dolor o una mala postura, inmediatamente repercute en la autoestima; para la sociedad nunca pasa desapercibida una malformación corporal, por eso podemos afirmar que para cambiar el concepto que tenemos de nosotros es indispensable tener una buena auto imagen. Por ello es de suma importancia practicar actividades que nos mantengan en movimiento. Se hizo hincapié en los ejercicios de relajación por que en el caso de los ancianos no se puede llegar a romper bruscamente la quietud, además los ejercicios de relajación dan un profundo descanso, el método Feldenkrais (1985) proporciona un entrenamiento natural.

BIBLIOGRAFÍA

AGUILERA, Alcaraz, Ávila, Herrera, López y cols. (1998) **Cuerpo, identidad y psicología**. México; Plaza y Valdés.

BARROS C., Cerecedo L., Covarrubias P. (1991) **La vejez marginada** Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.

BARROS L. C. (1994) Anzola E. **La atención del anciano: un desafío para los años noventa**. "Aspectos sociales del envejecimiento". Washington DC: OPS. ;57-66 (Publicación Científica; 546 L.

BERNARD M. (1980) **El cuerpo**. Buenos Aires; Paidós.

BOND J, Constairs V.(1982) **Services of the elderly Scottish Health Services**. Studies No.42, Edinburgh: S/E.

BRENNAN, R. (1992). La técnica Alexander. **Posturas Sanas para la salud**. España; Plural.

CALERO M. Lozano M. (1994). **Revista de psicología. (Sociedad española de psicología)** " La evaluación del potencial de aprendizaje en ancianos". 89-100.

CARRASCO Díaz, R.(1999) **Alternativas complementarias a la Fisioterapia en personas mayores: las gimnasias suaves**. Fisioterapia 21 (monográfico 1): 23 – 35.

DUFFIELD, M. (1984) **Ejercicios en el agua**. Ed Jims.

ERIKSON E. (1985) **El ciclo vital completado**. Buenos Aires: Paidós.

ESCRIBÁ Fernández, Marcote, A.(1988) **Los juegos sensoriales y psicomotores en Educación Física**. Madrid; Ed Gymnos.

FEBRE A, Soler A.(1996) **Cuerpo, Dinamismo y Vejez**. Barcelona. INDE Publicaciones.

FELDENKRAIS Moshe (1985) **Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal**. México; Paidós.

FERNÁNDEZ R. (1992) **Evaluación e intervención psicológica en la vejez**. Madrid; Martínez Roca.

FIALLO A. (1992) **Hacia la caracterización del anciano cubano en un área de salud**. Rev Hosp Psiq Hab ;33:23-7.

FILLENBAUM G.(1984) **Assesing well-being of the elderly**. Ad; 8:7-1.

FONTAINE, J.(1998) **Manual de Reeducción Psicomotriz**. Ed Médico-Técnica.

GENTIS ROGER (1983)**Lecciones del cuerpo**: Ensayo crítico sobre las nuevas terapias corporales. España; Gedisa.

GESELL Arnold, Amastruda C. (1980) **Diagnóstico y desarrollo normal y anormal del niño; evaluación y manejo del desarrollo neuropsicológico normal y anormal del niño pequeño y el preescolar**. México; Paidós.

GOETHE (1999) **Salud Hoy** - Quien tiene una voluntad firme moldea el mundo a su antojo. Octubre.

GONZÁLES Ruano (1989) **Ejercicio físico controlado**. Madrid; Marban.

GORGOCENA A. y Algorín S.(1998) **Estudio de algunos factores sociobiológicos del estado de salud de los ancianos del área de salud.** "Playa" de la Ciudad de La Habana. Trabajo para optar por el título de Master en Epidemiología. La Habana: Instituto de Medicina Tropical "Pedro Kourí".

GURALNIK J, Simonsick E.(1993) **Physical disability in older americans.** J Gerontol ;48 (Especial issue):3-10.

GUTIÉRREZ LM. (1995) **Características biosociales de nuestros ancianos.** En: CIESS El adulto Mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médicos-sociales. México DF: CIESS, 1995:105-20.

HEALTH B. (1994) **Guía medica para la salud para mayores de 50 años.** México; trillas.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática
<http://www.inegi.gob.mx/> .

JIMÉNEZ F. (1989) **Taller de actividades para desarrollo del esquema corporal.** Barcelona; CEAC.

KATZ de Armoza (1988) **Técnicas corporales para la tercera edad.** España; Paidós.

KATZ S, Akpon C. (1986) **A measure of primary sociobiological characteristics.** J Term Health Service;493-507.

KATZ S. (1988) **Assessing self-maintenance: activities of daily living, mobility and instruments of activities of daily living.** J Am Geriat Soc.;721-77.

KINSELLA K. (1994) **La atención del anciano: un desafío para los años noventa**. “Dimensiones demográficas y de salud en América Latina y el Caribe”. En: Anzola E. Washington DC: OPS: 3-18 Publicación Científica; 546.

KLIGMANN, E, Pepin, E. (1994) **Actividad Física en el anciano: recomendaciones**. Modern Geriatrics (edición española) 4: 10: 364 – 374.

KRASSOIEVITCH M. (1995) **La personalidad en la tercera edad**. : “El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médicos actuales”. En: CIESS México DF: CIESS. 121-30.

LAEUTONÍA. Alexander, G.(1992) **Un camino hacia la experiencia total del cuerpo**. Ed Paidós.

LAWTON M, Brody E. (1969) **Assesment of the older people**. Self-maintaining and instruments of activities of daily living. Gerontologist; 9:179-86.

LÓPEZ Ramos. (2002) **Lo corporal y lo psicosomático, Reflexiones y aplicaciones 1**. México; CEAPAC.

LÓPEZ Viña, J. Rodríguez M. P., Blanco P., (1997), **Fisioterapia**. “Programa de Asistencia Fisioterapéutica a Residencias de la Tercera Edad del Principado de Asturias”. ; 19: 167 – 176.

MARCOS B. J, Frontera W., Gómez S.(1996). **La salud y la Actividad Física en las Personas Mayores**. Tomo 1 y 2. Madrid. Rafael Santonja Editor. Comité Olímpico Internacional.

MARTÍNEZ F.(1995) **El paciente adulto con discapacidad**. “El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médico-sociales”. México DF: CIESS,;143-52.

MASSON Suzanne (1985) **Las relajaciones**. Barcelona; Colección psicomotricidad.

MORGAS M. (1991) **Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida**. Barcelona; Heder.

OMS. (1982) **Services to prevent disability in the elderly**. Euro report and studies No.83,:13.

OMS. (1986) **Clasificación internacional de deficiencias, incapacidad y minusvalidez**. Ginebra: OMS.

PARDAVILLA B. (1989) **Aproximación a las necesidades de ayuda a domicilio y plazas residenciales en la población española mayor de 65 años**. Rev. Serve Social Poll Soc; 28-37.

PATTERSON R. L., Elderly DA (1982). **The modular approach to behavior modification with the elderly**. En: Pattersson (Ed): Overcoming deficits of aging: A behavioral approach. New York: 53-87.

PEARLMAN R., Utilman R.(1988) **Quality of life in chronic diseases: perceptions of elderly patients**. J Gerontol ;43:25-30.

PIAGET Jean (1961) **Formación del símbolo en el niño, imitación, juego y sueño; imagen y representación**. México; Fondo de Cultura Económica.

REESE M., Kaethe y David Zemach B. (1996) **Cuerpo y salud**. Argentina; Paidós.

RUBENSTEIN LZ.(1983) **The clinical effectiveness of multidimensional geriatric assessment**. J Am Geriat Soc.;31:758.

SAVAREZZA Leopoldo (2000) ***La vejez, mirada gerontológico***. México; Paidós.

SHOUCHARD, P. (1998) ***Reeducación Postural Global***. Streching Global Activo. Ed Paidotribo.

SPTTIEZER W. D. (1986) ***Calidad de vida y estado funcional como variables de objetivos para la investigación***. Estado de las ciencias J Chron Dis 1987; 4:465-71.

TICÓ, J.(1994) ***Consideraciones para clasificar las prácticas físicas dirigidas a las personas de edad avanzada***. Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte nº 15.

ZEMACH Barsin David y Kaethe (1996) ***Ejercicios de relajación***. Argentina; Paidós.

ANEXO

T A B L A 01	<p>Objetivo general: Al finalizar el usuario establecerá mayor flexibilidad y mejorara su postura. Realizara sus actividades cotidianas con facilidad.</p> <p>Objetivo particular: Mejorar la postura corporal (Hombros, cuello, cadera y espalda.</p>	<p>Objetivo específico: Al finalizar el ejercicio obtendrá comodidad y flexibilidad natural, mejorando su postura y sentirá mas energía.</p>
No. 01	<p>SERIE: 01 Descripción de la actividad</p>	Materiales y equipo
01.	<p>Gire lentamente el tronco, como sí mirara un poco hacia la derecha. Después vuelva a mirar al frente y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice los movimientos cómodos y fáciles. ➤ Mantenga los pies planos sobre el suelo. ➤ Anote mentalmente hasta donde puede ver hacia la derecha, sin sentir ningún tirón. 	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
02.	<p>Fije la vista en un objetivo o lugar frente a usted. Siga mirando de frente mientras gira lentamente la cabeza y el tronco hacia la derecha. Después vuelva a mirar de frente y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No use la fuerza: no estire ni tensione. ➤ Para facilitar el movimiento, exhale según gira. ➤ Relaje el cuello, los hombros, el pecho y las piernas. ➤ Observe que la parte superior de su cuerpo no gira tanto a la derecha debido a que sus ojos no se mueven. 	
03.	<p>Una vez más gire todo el tronco hacia la derecha incluyendo los ojos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gire con cuidado la cabeza, los ojos, los hombros y el pecho. 	
04.	<p>Vuelva la cabeza y los ojos hacia delante y gire lentamente los hombros y el tronco hacia la derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaya lentamente y exhale al girarse. ➤ Relaje la mandíbula, el cuello, el pecho y los hombros. ➤ Observe que el hombro derecho se retrasa y el izquierdo se adelanta. 	
05.	<p>Gire de nuevo lentamente todo el tronco hacia la derecha, incluyendo la cabeza y los ojos. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que mirar a la derecha se esta volviendo más fácil y cómodo. ➤ Ahora descanse. ➤ Sienta la diferencia entre su hombro izquierdo y su hombro derecho. ➤ Sienta como se relaja su lado izquierdo. 	
06.	<p>Siga con los pies planos sobre el suelo, pero avance muy ligeramente la rodilla izquierda hacia delante.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Este movimiento es un movimiento muy pequeño. ➤ Relaje todo lo posible la pierna y el pie izquierdos. ➤ ojos permanecen. Fijos. <p>07. Gire de nuevo incluyendo los ojos, hacia la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gire cómodamente, sin sentir ningún tirón. ➤ Note que puede ver más lejos que antes. <p>08. Mantenga la cabeza y los ojos mirando hacia delante mientras gira lentamente los hombros y el tronco hacia la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje tanto como pueda la cara, el cuello, los hombros, y el estómago. ➤ Sienta como su hombro izquierdo se retrasa y el derecho se adelanta. <p>09. Gire de nuevo el tronco, incluyendo la cabeza y los ojos, hacia la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta lo fácil que se ha vuelto este movimiento. ➤ Observe que según gira hacia la izquierda, la rodilla derecha se adelanta un poco de forma natural. <p>10. Siga con los pies planos en el suelo y adelante ligeramente la rodilla derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Después de cada movimiento deje que la rodilla vuelva a la posición inicial y descanse. ➤ No presione con la pierna o el pie derechos. ➤ Observe que la nalga y la cadera derechas se adelantan ligeramente. ➤ Relaje por completo la pierna derecha. ➤ Note que la parte inferior de la espalda, la cabeza y los hombros giran un poco hacia la izquierda.. <p>11. Adelante ligeramente la rodilla derecha mientras gira el tronco hacia, la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que su cuerpo crece un poco según gira. ➤ Relaje el cuello, los hombros, los brazos, la espalda y las piernas. ➤ Sienta el ligero movimiento de la pelvis. Observe que va mucho más lejos hacia la izquierda al girar. ➤ Y ahora descanse. ➤ Sienta lo relajado que esta su lado derecho. <p>12. Adelante muy ligeramente la rodilla izquierda mientras gira lentamente hacia la derecha todo el tronco. Después vuelva a la posición inicial y adelante la rodilla derecha mientras gira lentamente hacia la izquierda todo el tronco.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice el movimiento de forma suave y continua. ➤ Deje que las manos se deslicen sobre los muslos según gira de un lado a otro. ➤ Relaje todo lo posible las pierna. <p>13. Mantenga la cabeza y los ojos mirando hacia adelante y siga girando el resto del tronco un poco a la derecha y un</p>	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
--	--	---

	<p>poco a la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje la cara, el cuello y los hombros. ➤ Siga con los pies en el suelo. ➤ Respire libremente. <p>14. Gire todo el tronco hacia la derecha y después hacia la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Al girar a la derecha, observe que el hombro izquierdo se adelanta y el hombro derecho se atrasa. ➤ Según gira a la izquierda, observe que el hombro derecho se adelanta y el izquierdo se retraza. ➤ Sienta lo mucho que se ha incrementado su flexibilidad. <p>15. De forma alternativa gire el tronco y la pelvis a la derecha mientras gira la cabeza y los ojos hacia la izquierda, gire lentamente hacia la izquierda el tronco y la pelvis, mientras gira a la derecha la cabeza y los ojos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vuelva lentamente para que el movimiento sea suave y fácil. ➤ No fuerce ni estire. Su flexibilidad se incrementará de forma automática. ➤ Relaje tanto como pueda la mandíbula, el cuello, los hombros y respire libremente. <p>16. Ahora compruebe su mejoría, adelante la rodilla izquierda mientras gira todo el tronco hacia la derecha tan lejos como pueda, sin sentir ningún tirón. Después adelante la rodilla derecha mientras gira todo el tronco hacia la izquierda todo lo lejos que pueda, sin sentir ningún tirón.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que fácil ira y lo lejos que puede ver a izquierda y derecha. ➤ Sienta lo mucho que se ha incrementado su flexibilidad sin estirar ni forzar. 	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
--	---	---

T A B L A 02	<p>Objetivo General: Al finalizar el usuario establecerá mayor flexibilidad y mejorara su postura. Realizara sus actividades cotidianas con facilidad.</p> <p>Objetivo Especifico: Relajar la parte baja de la espalda, la columna sostendrá mejor el peso corporal y será menos vulnerable a problemas de la espalda.</p>	<p>Objetivo Especifico: Al terminar el sujeto reducirá la tensión muscular de su espalda y mejorara el equilibrio del tono muscular entre el abdomen y la parte inferior de la espalda.</p>
	<p>No. Serie 02-A Descripción de las actividades</p>	<p>Materiales y equipo</p>
01. 02. 03.	<p>Levante la cabeza con la mano derecha y lleve lentamente el codo derecho hacia la rodilla derecha, al tiempo que su mano izquierda guía lentamente la rodilla derecha hacia el codo derecho.</p> <p>Eleve la cabeza con la mano derecha y dirija lentamente la barbilla hacia la rodilla derecha, al tiempo que la mano izquierda lleva lentamente la rodilla derecha hacia la barbilla.</p> <p>Suba la cabeza con la mano derecha y guié lentamente la frente hacia la rodilla derecha, al tiempo que la mano izquierda conduce lentamente la rodilla derecha hacia la frente.</p>	<p>Una cobija, toalla o colchoneta.. Reproductor de sonido. Audio cintas.</p>

T A B L A 04	<p>Objetivo General: Al finalizar el usuario establecerá mayor flexibilidad y mejorara su postura. Realizara sus actividades cotidianas con facilidad.</p> <p>Objetivo Particular: Relajar la parte baja de la espalda, la columna sostendrá mejor el peso corporal y será menos vulnerable a problemas de la espalda.</p>	<p>Objetivo Especifico: Al terminar el sujeto reducirá la tensión muscular de su espalda y mejorara el equilibrio del tono muscular entre el abdomen y la parte inferior de la espalda.</p>
	<p>No. de Serie 02-C Descripción de las actividades</p>	<p>Materiales y Equipo</p>
01. 02. 03.	<p>Levante la cabeza con la mano izquierda y guié lentamente el codo izquierdo hacia la rodilla derecha, al tiempo que la mano derecha conduce lentamente la rodilla derecha hacia el codo izquierdo.</p> <p>Eleve la cabeza con la mano izquierda y dirija lentamente la barbilla hacia rodilla derecha, al tiempo que la mano derecha lleva la rodilla derecha hacia la barbilla.</p> <p>Suba la cabeza con la mano izquierda y lleve lentamente la frente hacia la rodilla derecha, al tiempo que la mano derecha guía lentamente la rodilla derecha hacia la frente.</p>	<p>Una cobija, toalla o colchoneta.. Reproductor de sonido. Audio cintas.</p>

TABLA 06	<p>Objetivo General: Al finalizar el usuario establecerá mayor flexibilidad y mejorara su postura. Realizara sus actividades cotidianas con facilidad.</p> <p>Objetivo Especifico: Al terminar el sujeto aumentara la libertad de movimiento corporal (cuello, espalda)</p>	<p>Objetivo Particular: Establecer la salud y flexibilidad de su columna, mejorar su postura</p>
	<p>No. de Serie 03</p> <p>Descripción de Actividades</p> <p>Establecer la salud y flexibilidad de su columna, mejorara su postura, y ayudara a inclinarse libre y fácilmente</p>	<p>Materiales y equipo</p>
01.	<p>Lenta y cómodamente levante la cabeza y los ojos como si mirara hacia el techo. Después vuelva a la posición inicial (mirando de frente) y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No fuerce ni estire el cuello o la espalda. Su flexibilidad se incrementara de manera automática. ➤ Según mira hacia arriba, deje que su espalda se arquee ligeramente. ➤ Exhale según hace cada movimiento. ➤ Al mirar hacia arriba, observe de forma exacta lo lejos que puede ver sin sentir ningún tirón. Después podrá medir su mejoría. 	<p>Una cobija, toalla o colchoneta.. Reproductor de sonido. Audio cintas.</p>
02.	<p>De forma simultanea. Levante la cabeza y arquee un poco la espalda, mientras mira hacia abajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaya lentamente. Este movimiento será pronto mas fácil y más cómodo. ➤ El movimiento de su cabeza y cuello esta limitado por que su cabeza y sus ojos se mueven en direcciones opuestas. ➤ Relaje los ojos, el cuello y los hombros. 	
03.	<p>Eleve la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba, al techo, al tiempo que arquea la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se arquea su espalda con mas facilidad. ➤ Puede ver un poco mas alto sin sentir ningún tirón. 	
04.	<p>Baje muy lentamente la cabeza como si mirara hacia el suelo. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice movimientos pequeños y fáciles. ➤ Cuando mire hacia abajo, dice que su espalda se redondee. ➤ Exhale al realizar cada movimiento. ➤ Relaje el cuello, el pecho y los hombros. 	
05.	<p>Baje la cabeza y redondee la espalda, al tiempo que levanta los ojos para mirar hacia arriba.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que el movimiento de su cabeza y su pecho esta limitado debido a que su cabeza y sus ojos se mueven en direcciones opuestas. 	
06.	<p>Levante de nuevo la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba, mientras arquea la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que puede ver un poco mas lejos hacia ➤ arriba sin sentir ningún tirón. ➤ Sienta como la parte media y superior de la espalda empiezan a arquearse un poco más. 	
07.	<p>Deje que cuelgue su cabeza de modo que la barbilla descansa cómodamente cerca del cuello. Después arquee lentamente la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje el cuello, el estomago y los hombros. ➤ Note que cuando arquea la columna su pelvis se inclina ligeramente hacia delante. ➤ Exhale mientras realiza cada movimiento. 	

<p>08.</p> <p>09.</p> <p>10.</p> <p>11.</p> <p>12.</p> <p>13.</p>	<p>Una vez mas eleve la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras arquea la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta su columna arqueándose. ➤ Observe lo lejos hacia arriba que puede ver, ahora, sin sentir ningún tirón. <p>Suba lentamente la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras arquea la espalda. Después baje lentamente la cabeza y los ojos y redondee la espalda. Según mira hacia arriba observe que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los omoplatos se acercan. ➤ Su estomago se relaja y se adelanta. ➤ Su pelvis se inclina un poco hacia delante. ➤ Su pecho se eleva y adelanta. ➤ Su cuerpo crece un poco. ➤ Su pecho se aplana. ➤ Los hombros y la espalda se redondean. ➤ Su pelvis se inclina un poco hacia atrás. ➤ Su cuerpo se acorta un poco. <p>Gire lentamente el torso hacia la derecha y permanezca en esta posición. Después levante alternativamente la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras arquea la espalda, y después baje la cabeza mientras redondea la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Permanezca ligeramente girado hacia la derecha. ➤ Pare para descansar cuando su cabeza y sus ojos estén bajos. ➤ Para hacer el movimiento más fácil levante ligeramente la cadera izquierda al mirar hacia arriba. ➤ Relaje todo lo posible el cuello, los hombros y las piernas. <p>Gire cómodamente el torso hacia la izquierda y permanezca en esta posición. Después levante alternativamente la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras redondea la espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Permanezca ligeramente girado hacia la izquierda. ➤ Según mira hacia arriba, levante un poco su cabeza a la derecha. ➤ Relaje tanto como pueda el cuello, los hombros y las piernas. <p>Gire lentamente hacia la derecha mientras arquea la espalda y mira hacia arriba. Después mientras baja la cabeza y redondea la espalda, y mira hacia arriba. Baje la cabeza y redondee la espalda según lleva de nuevo el cuerpo a la posición inicial y repite el movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Este movimiento es suave y continuo. ➤ Observe que cuando gira a la derecha y mira hacia arriba, su cabeza se levanta a la izquierda un poco. Y que cuando gira a la izquierda y mira hacia arriba, su cadera derecha se eleva un poco. ➤ Observe que cuando mira hacia arriba, los omoplatos se acercan, y cuando mira hacia abajo se alejan. ➤ Arquee la espalda tanto como pueda sin sentir ningún tirón <p>Compruebe su mejora: levante la cabeza y los ojos para mirar hacia arriba mientras arquee la columna.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuando mire hacia arriba, observe lo lejos que puede ver por sentir ningún tirón. ➤ Cinta toda su columna doblándose con facilidad. ➤ Sienta la diferencia. 	
---	---	--

	<p>gira lentamente la cabeza hacia la derecha. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gire la cabeza no la incline. ➤ Observe que la barbilla y el hombro derecho se dirigen entre sí. ➤ Relaje el cuello y el hombro. ➤ Si esta tumbado no levante la cabeza. <p>08. Mueva de nuevo el hombro derecho un poco hacia delante. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta la mejoría. ➤ Observe que la cabeza y el cuello giran espontáneamente un poco hacia la izquierda. <p>09. Haga un movimiento circular y relajado con el hombro derecho: Levante levemente un poco el hombro, gírelo con suavidad hacia atrás, abajo, adelanta y arriba otra vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Descanse después de algunas rotaciones. ➤ No fuerce. Su flexibilidad se incrementara de forma automática. ➤ Haga el movimiento circular relajado y fácil. ➤ Para realizar el movimiento igual y uniforme, haga el círculo más pequeño. <p>10. Invierta la dirección del movimiento circular levante un poco el hombro derecho. Después gírelo con suavidad hacia delante, abajo, atrás y arriba de nuevo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Descanse después de varias rotaciones. ➤ Para realizar el movimiento igual y uniforme, haga él círculo más pequeño y más lento. ➤ Observe como al girar el hombro se mueven un poco la cabeza, el cuello, el pecho, la espalda y la pelvis. <p>11. Levante muy levemente el hombro izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Este es un movimiento muy pequeño. ➤ Realice movimientos relajados y fáciles. ➤ Suba el hombro sin utilizar los músculos del brazo. ➤ Exhale con cada movimiento. ➤ Observe que al elevar el hombro izquierdo el lado izquierdo se alarga ligeramente y el derecho se acorta un poco. <p>12. Inclina un poco la cabeza hacia la izquierda al tiempo que levanta el hombro izquierdo se acercaran entre sí. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No gire la cabeza, inclínela mientras, mira hacia delante. ➤ Exhale al realizar cada movimiento. <p>13. Suba de nuevo un poco el hombro izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p>	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
--	--	---

<p>14.</p> <p>15.</p> <p>16.</p> <p>17.</p> <p>18.</p> <p>19</p> <p>20.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta la mejoría. ➤ Su hombro izquierdo ya se siente más relajado. <p>Muy lentamente baje poco al hombro izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice movimientos pequeños y ligeros. ➤ Observe que al bajar el hombro izquierdo la costilla de su lado izquierdo se acerca. <p>Muy lentamente mueva un poco hacia atrás su hombro izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice movimientos pequeños y fáciles. ➤ No utilice su fuerza. Su flexibilidad se incrementara de forma automática. ➤ Relaje todo lo posible el hombro y el brazo izquierdos. ➤ Observe que el omoplato se acerca a la columna cuando el hombro se mueve hacia atrás. <p>Muy lentamente, adelante un poco el hombro izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje el hombro por completo entre cada movimiento, ➤ Observe que el omoplato se aleja de la columna cuando el hombro izquierdo se adelanta. ➤ Relaje el brazo, e; cuello y el pecho. <p>Adelante un poco el hombro izquierdo al tiempo que gira la cabeza lentamente hacia la izquierda, después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que la barbilla y el hombro izquierdo se acercan entre sí. ➤ Si esta tumbado, no levante la cabeza. <p>Mueva de nuevo un poco hacia delante el hombro. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que cuando hace este movimiento, la cabeza, el cuello y el pecho giran un poco hacia la derecha. <p>Haga un movimiento circular y relajado con el hombro izquierdo: levante lentamente un poco el hombro y gírelo hacia atrás, abajo, adelante y arriba de nuevo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Descanse después de hacer algunas rotaciones. ➤ Para realizar el movimiento más uniforme, haga el círculo más pequeño. ➤ Relaje todo lo posible el brazo. ➤ Observe que al girar el brazo se mueven un poco la cabeza, el cuello, el pecho, la espalda y la pelvis. <p>Invierta la dirección del movimiento circular muy lentamente levante un poco el hombro izquierdo, y gírelo con suavidad hacia delante, abajo, atrás y arriba otra vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice movimientos relajados y fáciles 	<p>Sillas de base dura.</p> <p>Reproductora de sonido.</p> <p>Audio cintas de música variada.</p>
---	--	---

	<p>de su nalga derecha se eleva un poco y la parte baja de la espalda se arquea ligeramente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Con cada movimiento, su cabeza se mueve un poco hacia la izquierda y su cuerpo crece un poco. ➤ Observe como el hombro izquierdo se mueve un poco hacia atrás, y como el derecho se mueve ligeramente hacia delante. <p>05. Incline un poco la cadera hacia la rodilla derecha de modo que su peso cambie hacia la parte delantera de la nalga derecha. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuando su pelvis se inclina hacia la rodilla derecha, el peso de la nalga izquierda se levanta un poco y la parte baja de la espalda se arquea. ➤ Al hacer el movimiento, la cabeza se mueve un poco hacia la derecha y su cuerpo se acorta un poco. ➤ Es más fácil para su pelvis inclinarse hacia la derecha o hacia la izquierda. ➤ Observe como se mueve un poco hacia atrás el hombro derecho y como el izquierdo se adelanta ligeramente. <p>06. Incline lentamente la pelvis hacia la rodilla izquierda de forma que su peso se mueva hacia la nalga izquierda. Vuelva a la posición inicial y después incline lentamente la pelvis hacia la rodilla derecha para que su peso se mueva hacia la nalga derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuando su pelvis se incline hacia la rodilla derecha, las costillas del lado derecho se acercan y usted crece un poco. ➤ Cuando su pelvis se inclina hacia la rodilla derecha, las costillas del lado izquierdo se acercan y usted crece un poco. ➤ Observe como al moverse la pelvis también se mueve la cabeza. ➤ Intente realizar el movimiento sobre ambos lados con la misma naturaleza y facilidad.. <p>07. Incline hacia atrás la pelvis, hacia atrasen, de modo que se redondee la parte baja de su espalda. Después mueva lentamente la pelvis en forma de un pequeño arco hacia la derecha, hacia la derecha de forma que curve un poco la espalda. Después vuelva lentamente, siguiendo el arco hasta que alcance de nuevo las seis y la parte baja de la espalda se redondee. Mueva lentamente atrás y adelante la pelvis, hacia atrás y la derecha. Hacia atrás a la derecha pare y descanse un momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que la posición de la derecha su peso esta sobre su nalga derecha. ➤ Relaje el cuerpo tanto como sea posible. <p>08. Incline hacia delante la pelvis, hacia delante de modo que se arquee la parte baja de su espalda y su abdomen se adelante. Después mueva lentamente la pelvis en forma de un pequeño arco hacia delante, hacia atrás, de forma que la espalda se curve un poco la espalda. Después vuelva, moviéndose lentamente a lo largo del arco hacia delante y la parte baja de la espalda se arquee. Mueva lentamente hacia atrás y adelante la pelvis hacia delante a la derecha. Cuando llegue hacia delante y a la derecha pare para descansar un momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que al colocar la pelvis hacia la derecha el arco de la parte baja de su espalda ha disminuido. ➤ Relaje los músculos de la espalda y del estomago y deje que la cabeza se mueva libremente. <p>09. Mueva muy lentamente su pelvis en forma de arco hacia delante hasta atrás a lo largo de la parte derecha. Comience hacia delante con la columna arqueada. Desplace lentamente la pelvis hacia la derecha y</p>	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
--	---	---

	<p>lentamente hacia la izquierda, atrás de izquierda a derecha hasta completar un círculo completo, donde se redondea la parte baja de su espalda. Después vuelva, moviéndose lentamente a lo largo del arco, hasta adelante. Mueva lentamente atrás y adelante hacia la derecha la pelvis, y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Este es un movimiento continuo. ➤ Realice el arco suave y fácil al relajarse todo lo posible. ➤ Sienta como su peso se desplaza por cada una de las horas del arco. ➤ Observe como su cuerpo crece un poco cuando se mueve hacia delante y se acorta cuando lo lleva hacia atrás. ➤ Sienta la cabeza, el pecho y la espalda siguiendo el movimiento de la pelvis. <p>10. Inclina hacia atrás la pelvis, de modo que la parte baja de su espalda se redondee. Después desplace lentamente la pelvis en forma de un pequeño arco hacia la izquierda, de modo que su espalda se curve un poco. Después vuelva moviéndose hacia atrás a lo largo del arco y la parte baja de la espalda este redondeada. Mueva lentamente atrás y adelante la pelvis pasando por la izquierda para descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que cuando se mueve hacia la izquierda todo su peso esta sobre la nalga izquierda. ➤ Relaje el cuerpo todo lo posible. ➤ Observe que según se mueve hacia la izquierda su estómago se adelanta y su cuerpo crece un poco. <p>11. Inclina hacia delante la pelvis, de modo que la parte baja de su espalda se arquee y su abdomen se adelante. Después deslice lentamente la pelvis en forma de pequeño arco hacia la izquierda, de forma que la espalda se curve un poco. Después vuelva, moviéndose hacia atrás a lo largo del arco hasta adelante y la parte baja de la espalda se arquee. Mueva lentamente atrás y adelante la pelvis hasta formar el círculo, para descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que en la posición de la izquierda el arco de la parte baja de su espalda ha disminuido. ➤ Relaje los músculos de la espalda y del estómago. <p>12. Desplace muy lentamente su pelvis en forma de arco de adelante hacia atrás en semicírculo moviéndose por la izquierda. Comience por la parte de adelante, con la espalda arqueada y mueva lentamente la pelvis hacia la izquierda en semicírculo, hasta llegar a la parte de atrás, con la parte de su espalda redondeada. Después vuelva moviéndose hacia atrás por el arco, hasta que llegue adelante, desde adelante hacia la izquierda y hacia la derecha formando un círculo, para descansar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Este es un movimiento continuo. ➤ Haga más suave el ejercicio al relajarse. ➤ Sienta su peso desplazándose cuando forma un círculo completo. ➤ Observe como su cuerpo crece un poco cuando forma un semicírculo. ➤ Sienta la cabeza, el pecho y la espalda siguiendo el movimiento de su pelvis. ➤ Relaje el cuello, la espalda, el estómago y las piernas. <p>13. Inclina lentamente hacia delante la pelvis. Después desplace muy lentamente en la dirección de las manecillas del reloj formando un círculo completo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaya lentamente. ➤ Para hacer el movimiento más fácil, realice el círculo más pequeño. ➤ Observe como la cabeza y el pecho también realizan movimientos circulares. 	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
--	---	---

<p>05.</p> <p>06.</p> <p>07.</p> <p>08.</p> <p>09.</p>	<p>Incline muy lentamente la cabeza hacia el hombro izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No gire la cabeza. Tan solo inclínela mientras mira hacia delante. ➤ Realice este movimiento de forma ligera y cómoda. No fuerce ni estire. ➤ Observe como al inclinar la cabeza hacia la izquierda las costillas del lado izquierdo se acercan. ➤ Al inclinar la cabeza, sienta como su peso comienza a cambiar hacia la nalga derecha. ➤ Exhale según realiza cada movimiento. <p>Levante muy lentamente un poco el peso de su nalga izquierda. Traslade tan solo su peso a la nalga derecha de modo que pueda elevar fácilmente un poco el peso de su nalga izquierda. Después vuelva a la posición inicial y relájese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Este es un movimiento pequeño y fácil. Su nalga izquierda no necesita levantarse del asiento, ➤ Utilice el menor esfuerzo muscular posible. ➤ Observe como al levantar la nalga izquierda, su pie izquierdo presiona un poco contra el suelo y la cabeza y el pecho se inclinan un poco hacia la izquierda. ➤ Sienta cambiar el peso de su nalga izquierda a su nalga derecha. <p>Incline la cabeza hacia el hombro izquierdo al tiempo que eleva muy ligeramente el peso de su nalga izquierda. Después vuelva a la posición inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilice el menor esfuerzo posible, para que su columna y su pecho puedan moverse libremente. ➤ Relaje el cuello, los brazos, los hombros, el pecho, la parte baja de la espalda y las piernas. ➤ Observe que su oreja y su cadera izquierda se acercan entre sí, mientras que la oreja y la cadera derecha se alejan. ➤ Su columna se dobla en forma de C. <p>Incline de nuevo la cabeza hacia el hombro izquierdo. Después vuelva a la posición inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe como su flexibilidad y su facilidad de movimiento ya se han incrementado. <p>Incline la cabeza hacia el hombro izquierdo al tiempo que eleva muy ligeramente el peso de su nalga derecha. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaya lentamente ➤ Respire con libertad. ➤ Su columna tiene forma de letra S. 	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
--	---	---

<p>10.</p> <p>11.</p> <p>12.</p> <p>13.</p> <p>14.</p> <p>15.</p>	<p>Incline simplemente la cabeza hacia la derecha. Después vuelva a la posición inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta todo su cuerpo inclinándose a la derecha. ➤ Sienta como se eleva su cadera derecha. ➤ Sienta como mejora su flexibilidad. <p>Incline su cabeza hacia la derecha al tiempo que eleva muy ligeramente el peso de su nalga izquierda. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Respire libremente. ➤ Su columna tiene forma de S. <p>Incline simplemente la cabeza hacia la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta como la cabeza, el pecho y la espalda se inclinan con mas facilidad. ➤ Sienta la mejora. <p>Incline la oreja derecha hacia el hombro derecho al tiempo que eleva muy ligeramente la nalga derecha. Después vuelva a la posición inicial y sin detenerse en ella incline la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo mientras levanta la nalga izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alterne de 4 a 8 veces. ➤ Realice cada movimiento de forma suave y continua. ➤ Vaya lentamente para que cada movimiento pueda ser mas relajado. ➤ Se inclina su cuerpo con mas facilidad, hacia la izquierda y hacia la derecha. ➤ Relaje el cuello, los hombros, el cuello y la parte baja de la espalda para que los lados del cuerpo puedan inclinarse con mas libertad. ➤ Observe como cambia su peso de lado a lado. <p>Siga con la cabeza y los ojos mirando hacia delante y continúe elevando la nalga derecha e izquierda de forma alternativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balancee la pelvis de lado a lado sin inclinar la cabeza, ni el cuello. ➤ Relaje las piernas, el estomago, y los hombros. ➤ Sienta como se dobla la parte baja de su columna. <p>Compruebe su mejora: Incline la cabeza a derecha e izquierda varias veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta como se ha incrementado su flexibilidad. ➤ Sienta la diferencia. 	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada.</p>
---	--	---

<p>05.</p> <p>06.</p> <p>07.</p> <p>08.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Al exhalar, preste atención al lado izquierdo de la parte baja de su abdomen. ➤ Coloque las manos sobre la parte baja de su abdomen para que pueda sentir la parte izquierda expandiéndose mas que la derecha. <p>Mientras inhala, tome aire lentamente en la parte baja de su abdomen y respire hacia la parte izquierda de su pecho. Mientras exhala, baje el aire hacia el lado derecho de la parte interior de su abdomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta el ligero movimiento diagonal desde su hombro izquierdo hacia la cadera derecha. ➤ Relaje el cuerpo todo lo posible. ➤ Apoye las manos sobre la parte baja del abdomen y sienta como se expande. ➤ Según inhala, preste atención a la parte izquierda de su pecho. ➤ Al exhalar, preste atención al lado derecho de la parte inferior de su abdomen. <p>Mientras inhala, retraiga lentamente en la parte baja de su abdomen y permita que se expanda su pecho. Mientras exhala, expanda lentamente todo la parte inferior del abdomen bajo y deje que su pecho se aplane.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que su pecho y su abdomen se expanden con mas facilidad. ➤ Note como al exhalar su cabeza baja un poco y como al exhalar la cabeza se eleva ligeramente. <p>Instrucción: Las serie finales de movimientos deben hacerse sentado Siéntese en la parte delantera de una silla dura o firmemente acolchada. Ponga las manos en los muslos y apoye los pies planos en el suelo, con una distancia equivalente a la anchura de los hombros, y colóquelos directamente debajo de las rodillas.</p> <p>Deje que cuelgue su cabeza, de modo que la barbilla descansa cerca del pecho. Después mientras inhala, tome aire lentamente en la parte baja de su abdomen y expanda el pecho. Mientras exhala expanda lentamente la parte baja del abdomen y deje que su pecho se aplane.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que cuando exhala, todo su cuerpo se hunde un poco y que cuando inhala, todo su cuerpo se eleva ligeramente. <p>Mientras inhala, tome aire lentamente en la parte baja de su abdomen y levante la cabeza para mirar hacia arriba. Mientras exhala, expanda lentamente la parte baja del abdomen y baje la cabeza para mirar hacia abajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Su pecho sube y baja según usted mueve arriba y abajo su cabeza. ➤ Sienta moverse su columna. Cuando inhala, su 	
---	---	--

<p>09.</p> <p>10.</p> <p>11.</p> <p>12.</p> <p>13.</p> <p>14.</p>	<p>espalda se arquea y cuando exhala se redondea.</p> <p>Instrucción: Abrácese con suavidad. Cruce el brazo izquierdo sobre el pecho y ponga la mano izquierda encima de las costillas más bajas del lado derecho. Cruce el brazo derecho sobre el izquierdo, cerca de las costillas más bajas del lado izquierdo. No estire.</p> <p>Mientras inhala, tome aire en la parte baja del abdomen, expanda el pecho, levante la cabeza para mirar hacia arriba y arquee la espalda, todo al mismo tiempo. Mientras inhala, expanda la parte baja del abdomen, deje que su pecho se aplane, baje la cabeza para mirar hacia abajo y redondee la espalda todo a la vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje la cara, los hombros, el pecho, el estomago y las piernas. ➤ Observe como al abrazarse usted mismo limita el movimiento del pecho. ➤ Sienta el ligero movimiento rotatorio de la parte baja de la espalda y de la pelvis. <p>Invierta la posición de los brazos, abrácese con el brazo izquierdo cruzado sobre el derecho. Mientras exhala, tome aire en su abdomen, expanda el pecho, levante la cabeza para mirar hacia arriba y arquee la espalda, todo al mismo tiempo. Mientras exhala, expanda la parte baja del abdomen, deje que se aplane el pecho, baje la cabeza para mirar hacia abajo y redondee la espalda, todo a la vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta como su pecho sube con el movimiento de su cabeza. ➤ Cuando más arquea la espalda, mas se eleva el pecho. <p>Mientras inhala, tome aire lentamente en la parte baja del abdomen y levante la cabeza para mirar hacia arriba. Mientras exhala expanda lentamente la parte baja del abdomen y baje la cabeza para mirar hacia abajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta como se expande su pecho mas fácilmente. ➤ Sienta como su espalda se arquea y redondea con mas facilidad ➤ Sienta la mejoría. <p>Siéntese en la parte de atrás de la silla y deje que la espalda se redondee o se hunda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que su pecho se aplane y su respiración se restringe. ➤ Note que los músculos del cuello y la espalda están forzados y que la flexibilidad de su cuello esta limitada. <p>Ahora siéntese en el borde delantero de la silla, con la parte baja de la espalda y su peso sostenido por los huesos pélvicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que su cuello y sus hombros están relajados y libres para moverse, y que los músculos de su estomago están relajados. ➤ Note que su pecho se expande fácilmente. ➤ Sienta la diferencia en su respiración. 	
---	---	--

	<p style="text-align: center;">articulación de la cadera izquierda.</p> <p>05. Eleve muy lentamente el talón izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mantenga la parte delantera del pie en el suelo. ➤ Relaje la pierna izquierda. ➤ No estire el pie ni el tobillo. ➤ Observe si se desplaza mas presión hacia el dedo pequeño o hacia el dedo gordo. Intente repartir el peso por igual. ➤ Sienta como afecta el movimiento del tobillo a la rodilla, la pierna y la parte baja de la espalda. <p>06. Primero suba ligeramente la parte delantera del pie izquierdo y después vuelva a la posición inicial y descanse. Luego eleve un poco el talón izquierdo y regrese a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaya lentamente. Realice el movimiento de manera suave y continua. ➤ Relaje la espalda y el pecho. ➤ Sienta un ligero movimiento en la rodilla y la cadera izquierda. ➤ Cuando levante el talón, la pelvis se inclina un poco hacia delante. Cuando eleva la parte delantera del pie, la pelvis se inclina ligeramente hacia atrás. <p>07. Levante lentamente un poco la parte interna del pie derecho. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje los dedos, el tobillo y la pierna. ➤ Para hacerlo más fácil, eleve un poco el peso de la nalga izquierda. Su peso cambia hacia la nalga derecha, ➤ Sienta moverse el peso del pie hacia la parte externa. <p>08. Eleve lentamente un poco la parte externa del pie derecho. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje el pie y la pierna derechos. ➤ Sienta moverse el peso del pie hacia la parte interna. ➤ Observe como se mueve su rodilla derecha un poco hacia la izquierda. ➤ Para hacer el movimiento más fácil levante ligeramente el peso de la nalga derecha mientras suba la parte externa del pie derecho. Al levantar el peso de la nalga derecha, el peso de su cuerpo se moverá hacia la nalga izquierda. <p>09. Alterne estos movimientos: levante un poco la parte interna del pie derecho de modo que el pie desplace hacia la parte externa. Después vuelva a la posición inicial y eleve ligeramente la parte externa del pie derecho para</p>	
--	--	--

	<p>que el peso del pie se mueva hacia la parte interna.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje todo lo posible el pie y la pierna derecha. ➤ Respire libremente para que su pecho y su columna puedan moverse con facilidad. ➤ Observe que su rodilla derecha se mueve un poco a derecha e izquierda. ➤ Mote que su pelvis se mueve un poco a derecha izquierda. ➤ Mantenga quieta la rodilla y observe que ocurre. <p>10. Levante muy lentamente el borde interno del pie izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta desplazarse el peso del pie hacia la parte externa. ➤ Relaje el pie, los dedos, el tobillo y toda la pierna. ➤ Observe que la rodilla y el muslo izquierdo se mueven ligeramente hacia la izquierda. ➤ Para hacerlo mas fácil, eleve un poco el peso de la nalga derecha mientras sube un poco la parte interna del pie derecho. Al elevar el peso de la nalga derecha, el peso de su cuerpo se moverá hacia la nalga izquierda. <p>11. Levante lentamente la parte externa del pie izquierdo. Después vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta como se desplaza el peso del pie hacia la parte derecha. ➤ Para hacer el movimiento más fácil, eleve ligeramente el peso de la nalga izquierda mientras levanta la parte externa del pie izquierdo. Cuando sube un poco el peso de su cuerpo se desplaza hacia la nalga derecha. <p>12. Realice estos movimientos alternativamente: Levante un poco la parte interna del pie izquierdo, de modo que el peso del pie se mueva hacia la parte externa. Después vuelva a la posición inicial y eleve ligeramente la parte externa del pie izquierdo de forma que el peso del pie se desplace hacia la parte interna.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Proceda con suavidad. No estire ni fuerce el pie. ➤ Al alternar, la rodilla y la pelvis izquierdas se mueven un poco de lado a lado. ➤ Mantenga quieta la rodilla y observe que ocurre. <p>13. Adelante el pie derecho de 10 a 14 cm. Después suba un poco la parte delantera del pie derecho. Mantenga el talón en el suelo. Gire lentamente la parte delantera del pie siguiendo el sentido de las manecillas del reloj.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imagine que su dedo gordo esta moviendo muy lentamente la parte delantera del pie siguiendo el sentido de las manecillas del reloj alrededor de la 	
--	--	--

	<p>esfera.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sienta el movimiento circular en articulación de la cadera, la pelvis y la parte baja de la espalda de la parte derecha. Deje que todo su cuerpo (espalda, cuello, pecho y hombros) acompañe el movimiento circular. <p>14. Ahora, cambie de dirección; eleve un poco la parte delantera del pie derecho. Mantenga el talón en el suelo. Gire la parte delantera del pie derecho lentamente, en sentido contrario de las manecillas del reloj.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje todo el cuerpo. ➤ Observe que el ligero movimiento circular en la articulación de la cadera, la parte baja de la espalda y la pelvis derecha han cambiado todos de dirección. <p>15. Adelante el pie izquierdo 12 a 14 cm. Después suba un poco la parte delantera del pie. Mantenga el talón en el suelo. Gire la parte delantera del pie lentamente, siguiendo el movimiento de las manecillas del reloj.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imagine que su dedo gordo esta moviendo la manecilla de un reloj alrededor de su esfera. ➤ Relaje la pierna, el tobillo el pie y los dedos tanto como pueda. ➤ Sienta el ligero movimiento circular en la articulación de la cadera, la pelvis y el lado izquierdo de la espalda. ➤ Deje que todo su cuerpo (espalda, cuello, pecho y hombros) acompañe al movimiento circular. <p>16. Ahora cambie de dirección: eleve un poco la parte delantera del pie izquierdo. Mantenga el talón en el suelo. Gire lentamente la parte delantera del pie en sentido contrario a las manecillas del reloj.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe que el ligero movimiento circular en la articulación de la cadera, la parte baja de la espalda y la parte izquierda de la pelvis ha cambiado de dirección. 	
--	--	--

<p>05.</p> <p>06.</p> <p>07.</p> <p>08.</p> <p>09.</p> <p>10.</p>	<p>Abra un poco la boca y manténgala abierta. Mueva alternativamente la parte baja de la mandíbula un poco hacia la izquierda y luego a la derecha. Desplácela lentamente de lado a lado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilice el menor esfuerzo muscular posible. ➤ Relaje los ojos. Observe como se mueven ligeramente de un lado al otro. ➤ Descanse a menudo para que los músculos del rostro y la mandíbula no se cansen. <p>Abra un poco la boca y manténgala abierta. Adelante lentamente la parte baja de la mandíbula para que los dientes inferiores estén ligeramente mas adelantados que los superiores. Después deje que la mandíbula vuelva a la posición inicial y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ponga un dedo en la barbilla para que pueda sentir con más claridad el movimiento. Cuando adelante la mandíbula, se mueve directamente hacia delante, o gira ligeramente hacia la izquierda o hacia la derecha. <p>Abra un poco la boca, adelante la parte baja de la mandíbula a derecha izquierda. Después deje que la mandíbula vuelva al centro y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje la lengua y la garganta lo máximo posible. ➤ Respire con libertad. <p>Abra la boca, adelante la parte baja de la mandíbula y manténgala ahí. Mueva lentamente la mandíbula un poco a la izquierda. Después deje que vuelva al centro y descanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relaje los hombros, el estómago y las piernas. ➤ Sienta el movimiento a la izquierda distinto que cuando se mueve a la derecha. <p>Abra un poco la boca, adelante la parte baja de la mandíbula y manténgala ahí. Después muévala alternativamente a derecha e izquierda con suavidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Haga este movimiento suave y continuo. ➤ Relaje el rostro y todo el cuerpo tanto como pueda. ➤ No deje que se canse la mandíbula. <p>Compruebe su mejora: simplemente abra y cierre la boca varias veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deje que la gravedad y el peso de la parte baja de la mandíbula abran su boca suavemente. ➤ Note que cuando la boca y la mandíbula están cerradas y relajadas, existe un pequeño espacio entre los dientes superiores e inferiores. 	<p>Sillas de base dura. Reproductora de sonido. Audio cintas de música variada</p>
---	--	--

	<p>volviendo al centro, a lo largo del horizonte lejano. Cierre los ojos y siga la bola con el ojo izquierdo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice este movimiento de forma ligera y cómoda. ➤ Relaje la mandíbula y la frente. ➤ No canse el ojo, el movimiento mejorara de forma automática. <p>05. Preste atención sólo al ojo izquierdo imagine la bola moviéndose lentamente un poco a la derecha, y después volviendo al centro, a lo largo del horizonte lejano. Cierre los ojos y siga la bola con el ojo izquierdo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaya muy lentamente. ➤ Relaje el ojo todo lo posible. <p>06. Imagine la bola moviéndose lentamente a la izquierda y después a la derecha, por el horizonte lejano. Cierre los ojos y siga la bola con los dos ojos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se mueven ahora uniformemente sus ojos. <p>07. Imagine que la bola y el horizonte están muy lejos. Siga la bola con la imaginación como si empezara a acercarse cada vez más, haciéndose más grande, hasta que se pare a unos centímetros de su cara, Después imagine la bola alejándose, volviéndose cada vez más pequeña, como si regresara al horizonte lejano. Pare para descansar cuando la bola alcance el horizonte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observe como en algunas distancias es fácil imaginar la bola con claridad, pero en otras, la bola parece saltar o salirse del campo de visión. Vaya lentamente para mantener la vista en la bola. <p>08. Imagine la bola moviéndose por el horizonte hacia la derecha, y después imagínesela detenida en el lado derecho. Después siga la bola con la imaginación como si se acercara lentamente cada vez más, como si volviera a la parte derecha del horizonte lejano.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No canse los ojos realice el movimiento de forma relajada y fácil. ➤ Utilice el menor esfuerzo posible. ➤ Imagine la bola parándose en diversos puntos del camino para que usted pueda desarrollar un enfoque más nítido. Imagine la bola moviéndose por el horizonte hacia la izquierda, imagine la parándose en el lado izquierdo del horizonte. Después observe la bola con la imaginación. 	<p>Audio cintas de música variada.</p>
--	--	--

Como pueden observar las instrucciones son claras y precisas, se trata de movimientos sencillos y fáciles, no fuerce los músculos, aprenda a vivir ejercitando su cuerpo.