

LECCION 3

Centros, partes y sub partes. Centro motriz.

Veamos cómo funcionan los distintos aspectos, las distintas "partes" de su centro motriz. Pero antes, demos un esquema general de los centros para que tenga una comprensión más clara de nuestro sistema de prácticas. Ya hemos tocado globalmente al centro motriz, al corregir la estática y dinámica corporales (series 1 y 2).

También, en general, hemos trabajado el "tono" vegetativo, mediante la respiración completa. Con respecto a este centro, no realizaremos ninguna otra práctica ya que el sistema general de este, es involuntario. Comprendemos el metabolismo, la recomposición orgánica, el rechazo por ciertas sustancias, el crecimiento, etcétera, como funcionamientos no voluntarios del centro vegetativo.

Para completar el esquema de los centros, digamos que así como cada uno admite "partes", cada una de ellas comprende a "sub-partes". Daremos un solo ejemplo. Para ello tomaremos al centro intelectual.

Si, por ejemplo, imaginamos una casa y la imagen de la casa es débil (no tiene "brillo"), es porque falta ejercicio en el elevador de la motricidad del intelecto.

Ahora bien, si el "brillo" es bueno, pero la imagen de la casa aparece y desaparece, decimos que falla el mantenimiento, la conservación de la imagen que, se supone, debe quedar fija. En tal caso, el adheso de la motricidad del intelecto, es el que requiere trabajo.

Por último, si al querer evocar la imagen de la casa aparece otra imagen, o bien la casa se confunde con otro objeto, decimos que falta trabajo en el selector de la motricidad del intelecto.

La corrección de esas fallas (que en realidad se producen por falta de ejercicio), se efectúa repitiendo a intervalos regulares el mismo ejercicio que sirvió de test, pero ahora con el objeto de hacer trabajar de un modo sostenido esa parte o sub-parte, hasta que adquiera nuevos hábitos.

Este esquema de las sub-partes puede ser aplicado a todos los centros (con la adecuación de cada caso), pero los ejercicios presentes trabajan simplemente a nivel de partes.

Serie 4. Parte motriz del centro motriz

A. Hágase lanzar desde corta distancia y con poca fuerza, una pelota muelle. Esquive. Pida que se repita la operación, aumentando la velocidad. Observe su velocidad y precisión en el esquite. Tome nota del manejo de sus reflejos.

B. Siéntese en el piso. Pida a otro partícipe, colocado atrás suyo, que en cualquier momento dé una fuerte palmada. Responda al ruido súbito, poniéndose en pie lo más rápidamente que pueda. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.

C. Colóquese en posición de iniciar una carrera (agachado: una pierna flexionada, la otra más atrás y estirada, las manos en el suelo). Responda a la palmada de su colaborador lo más velozmente posible, realizando el "arranque" solamente, ya que no se trata de salir corriendo. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.

D. De pie, cierre los ojos. Avance el pie izquierdo con respecto al derecho, de tal manera que el talón del primero toque la punta del segundo. Repita la misma operación con el otro pie, de manera que vaya avanzando. Trate de no equilibrar el cuerpo extendiendo los brazos. Cuando logre estabilidad, realice el ejercicio más velozmente y así de modo progresivo. Mínimamente, debería poder desplazarse unos dos metros sin abrir los ojos. Tome nota de sus fallas de equilibrio.

Serie 5. Parte emotiva del centro motriz.

Como se ha visto anteriormente, a lo largo de su vida, cualquier persona ha ido formando malos hábitos en la estática y en la dinámica corporales. No obstante, a fuerza de repetir ejercicios de corrección y de mantener las nuevas posiciones aprendidas, los hábitos viciados pueden superarse satisfactoriamente.

Veremos ahora, cómo los hábitos de las posiciones y movimientos, pueden ser trabajados a fin de lograr una mayor soltura, dominio y gracia en los movimientos. Estas prácticas son llamadas de "contradicción motriz".

A. Siéntese como habitualmente lo hace. Ahora asuma posturas de tal modo que ninguna de ellas coincida con las habituales. Modifique varias veces tales posturas hasta que ninguna de ellas se repita. Un recurso interesante es el de imitar a otras personas. Tome nota de sus dificultades y perfeccione el ejercicio.

B. De pie. Camine como habitualmente lo hace. Ahora camine de un modo totalmente desacostumbrado. Utilice el recurso de imitar por ejemplo, a un anciano, un marinero, etcétera. Estudie las dificultades de sustraerse a sus hábitos de movimiento. Tome nota y perfeccione repitiendo.

C. 1.º Tome asiento frente a una mesa con los puños cerrados e índices extendidos (éstos se apoyan en la mesa).

2.º El índice izquierdo sube y baja, verticalmente, golpeando la mesa.

3.º El índice derecho se desplaza sobre la mesa de izquierda a derecha y a la inversa.

4.º Ambos movimientos se desincronizan. Posteriormente, se aceleran y complican con dobles y triples golpeos, etcétera.

D. Sentado con las manos sobre las rodillas. Mano izquierda va a la nariz. Simultáneamente, mano derecha a oreja izquierda. Ambas manos vuelven sobre las

rodillas. Mano derecha a la nariz, simultáneamente mano izquierda a la oreja derecha, etcétera Repita acelerando los movimientos cada vez.

E. De pie. Mano derecha apoyada en el vientre. Mano izquierda sobre la cabeza. Mientras desplaza la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj, la mano izquierda sube y baja sobre la cabeza en perfecto sentido vertical. Invierta luego el giro de la mano derecha y continúe como en el momento anterior. Cambie posteriormente el emplazamiento de ambas manos y proceda. Por último, realice el mismo ejercicio, mientras mueve la cabeza de izquierda a derecha y a la inversa.

F. Parado sobre un pie. La pierna que queda sin apoyo, describe movimientos circulares, mientras ambos brazos se alzan lateralmente a nivel horizontal de los hombros y luego caen. Posteriormente, se alzan a la misma altura, pero hacia adelante. Se alterna la pierna, etcétera.

G. Efectuando el ejercicio anterior, agregue movimientos circulares de cabeza tratando de mantener el equilibrio. Cuando domine esto, repita, pero cerrando los párpados.

Tome nota de las dificultades encontradas en cada ejercicio de esta serie. Repita corrigiendo.

Serie 6. Parte Intelectual del centro motriz.

Esta es una serie que requiere inicialmente mucha atención, mucho "cuidado" en los movimientos. Tiene la interesante cualidad de perfeccionar la armonía y ritmo corporal en los desplazamientos.

A. De pie y con un libro sobre la cabeza, camine lentamente manteniendo siempre las posturas correctas trabajadas anteriormente.

B. Camine, siéntese, siempre con el libro sobre la cabeza. Párese, dé gracia y velocidad a los movimientos.

C. De pie, gire sobre sí mismo. Camine hacia adelante y hacia atrás. Desplácese lateralmente unos pasos a derecha y luego hacia izquierda. Imprima velocidad creciente a sus movimientos. Repita la serie varias veces. Tome nota.

Importante: En esta lección, hay tres series con varios ejercicios cada una. Sintetice en su cuaderno las observaciones que correspondan a cada serie y a los ejercicios que le resultaron más difíciles. Tome resoluciones de practicar esos últimos, hasta la próxima lección.

LECCION 4

Características del trabajo de los centros. Centro emotivo.

A lo largo de las lecciones hemos visto algunas características generales de los centros; veamos ahora algunas otras y cuestiones que hacen a la relación de trabajo entre centros.

La velocidad de los centros es decreciente en sentido ascendente. La velocidad también disminuye en relación inversa a la atención. Entendemos por "sentido ascendente" a la secuencia que va desde el vegetativo (más veloz) hasta el intelectual. Esto vale también para las partes de todos los centros que van desde la motriz (más veloz) hasta la intelectual.

En este esquema, la parte más lenta (y también la parte que requiere más atención) es la intelectual del centro intelectual y, la más veloz, la motriz del centro vegetativo.

De acuerdo a lo dicho, cuando se pone atención intelectual a una emoción, ésta debe enlentecerse y cuando se hace lo mismo con un movimiento corporal, debe suceder otro tanto. En la práctica no es tan simple, ya que como veremos más adelante, son los centros "inferiores" los que suelen gobernar a los "superiores" y no a la inversa. En ese sentido, más fácil es modificar emociones por cambios motrices (centro inferior con respecto al emotivo), que hacerlo desde el intelecto. También sucede que las emociones negativas, bloquean al centro intelectual en su trabajo y lo dinamizan cuando aquéllas son positivas.

Veamos ejemplos sobre el punto de las velocidades de los centros. Una persona cruza la calle descuidadamente. En eses momento, un automóvil que se desplaza velozmente, frena a pocos centímetros de ella. Inmediatamente, ésta salta hacia un lado mientras registra contracciones musculares más intensas en el lado expuesto al peligro. También registra una tensión en el plexo solar.

Después de esto, experimenta que su corazón se agita y su respiración se altera. Un "frío" recorre su columna vertebral y sus piernas tiemblan (restos de alteración motriz y emotiva por la anterior descarga de adrenalina en sangre).

Recién al final de esa cadena de reacciones, que comienza con el salto hacia el costado (respuesta motriz), sigue con la sensación de miedo (respuesta emotiva), y considera lo que podría haber sucedido, en imágenes confusas, apretadas y veloces (respuesta intelectual en su parte motriz).

Se cierra todo el proceso cuando considera qué es lo que debe hacer dada la situación (intelectual desplazándose de la parte motriz a la emotiva e intelectual de dicho centro). Y, con ello, comienza una nueva cadena de reacciones, o bien, se produce una parálisis total del sujeto como si los centros hubieran quedado bloqueados, sin carga.

Si en el momento previo al incidente, el centro sexual (caso particular del vegetativo, como su colector y distribuidor de energía por todos los otros centros), hubiera estado en movilización, ahora habría quedado sin energía (consumo de su carga por sobreactividad de los otros).

Los centros tienen ciclos de carga y descarga que son desiguales, pero que configuran el particular biorritmo de cada persona. Esto se observa diariamente, cuando se reconoce que hay horas más adecuadas que otras para el ejercicio de diferentes actividades. También en plazos más largos puede verse cierta repetición de actividad mayor y menor en todos los otros centros. En ese sentido, se pueden seguir ritmos diarios, mensuales y hasta anuales.

Un centro (y también una parte y una sub-parte) puede trabajar en negativo (succionando energía a otro) o en positivo (dando energía a otro), hasta que finalmente se descarga.

Ningún centro trabaja aislado, sino en estructura con los otros. En tal sentido, al incorrecto trabajo de un centro, corresponderá un mal funcionamiento en los otros, de distinta manera según que el centro considerado trabaje en sobrecarga (desbordando a los más próximos), o en descarga excesiva (succionándolos), o bloqueando el pasaje de energía de los otros.

Los centros superiores sólo pueden actuar sobre los inferiores, por sus partes motrices. Por ejemplo, las ideas abstractas no pueden movilizar al centro emotivo o al motriz. En cambio, las imágenes pueden activar emociones, movimientos corporales y a veces producir modificaciones vegetativas.

Pasemos ahora a trabajar con el centro emotivo.

Serie 7. Parte motriz del centro emotivo.

Trataremos de comprender cómo se liberan pequeñas pasiones por algunos estímulos y luego recurriremos a algunos medios para dominar tales expresiones.

A. Colóquese frente a frente con otro participante. Suavemente él empujará su cara hacia atrás, apoyándole una mano en medio de su rostro. Observe que esa pequeña molestia puede convertirse en indignación si se repite más violentamente el ejercicio. Cuando haya logrado un cierto nivel de desagrado recomience el ejercicio, pero ahora tratando de "desconectar" emotivamente al provocador que tiene adelante.

Explicaremos el ejercicio de desconexión, que luego aplicará durante toda esta serie.

Mire al otro un poco desde arriba, tratando de tensar los músculos que mueven a las orejas desde atrás, hasta lograr que el otro tome características de "objeto". Pruebe ahora nuevamente. Repita el ejercicio A, conectando y experimentando la emoción desagradable conocida. Repita, pero desconecte. Compare ambos estados. Puede acentuarse el efecto de la desconexión, asumiendo una postura corporal correcta y realizando algunas respiraciones completas rápidas. Repita varias veces el ejercicio hasta experimentar algún dominio, ya que puede serle de suma utilidad en la vida cotidiana, frente a situaciones particularmente molestas.

B. Pida a los otros partícipes, que lo critiquen públicamente (no importa que las apreciaciones sean injustas, ya que se trata de trabajar esas molestias emotivas que movilizan pasiones, a veces descontroladas). Experimentada alguna molestia, desconecte. Repita el ejercicio varias veces.

C. Súbase a una silla y cante a los presentes un aire de moda o bien recite, o bien póngase en una situación en la que experimente sensación de temor o de ridículo frente a su público. Esfuércese por desconectar. Repita varias veces.

D. Estreche la mano de algún partícipe y pídale a aquel que trate de hacerlo reír. Desconecte. Repita varias veces.

Se supone que los ejercicios de la presente serie se practican en un medio de relación que excluye todo exceso o grosería. La idea es clara, no se trata de excitar fuertes pasiones sino más bien de trabajar con las molestias emotivas que están a la base de aquellas, manejando gradualmente el interesante sistema de la desconexión.

Trabaje la desconexión en la vida diaria hasta la próxima lección, tomando nota en el cuaderno sobre las dificultades encontradas.

Serie 8. Parte emotiva del centro emotivo.

Trabajaremos ahora tratando de modificar los hábitos emotivos, mediante prácticas de "contradicción emotiva".

A. Ya conocemos la relación entre estado de ánimo y postura corporal. Trabaje, entonces, asumiendo una postura de tristeza total y diga las cosas lo más alegres que conciba. Mantenga esas actitudes y procure sentir alegría. Ahora proceda a la inversa. Repita e introduzca variantes. Tome nota.

B. Siéntese. Coloque ante su vista un objeto que le sea indiferente. Imagínelo relacionado con algo trágico hasta que experimente algunos sentimientos negativos. Luego, velozmente, imagine al objeto relacionado con algo cómico. Observe si es capaz de producir sucesivamente ambos estados de ánimo. De no ser posible, ayúdese asumiendo las posturas corporales que están relacionadas con ellos. Recuerde que existe una inercia de algunos minutos, hasta que la actitud moviliza la emoción correspondiente. Repita varias veces, hasta que pueda cambiar con fluidez de la óptica trágica a la cómica, con respecto al mismo objeto. Tome nota.

C. Recuerde alguna situación de su vida caracterizada por un fuerte sentimiento negativo. Haga el esfuerzo de seguirla recordando, pero aplicándole la óptica cómica. Refuerce el trabajo con una correcta posición y una respiración completa. Repita varias veces. En todos los casos, debe procurar experimentar las mismas emociones negativas que esas escenas han evocado en otros momentos. Recién cuando logre ese estado, debe cambiar la óptica y trabajarlo hasta que las emociones negativas pierdan carga. Recuerde: en el momento del cambio de óptica, asuma una posición correcta y respire bien. Repita varias veces, hasta comprobar que puede llegar a controlar esos estados. Tome nota.

Trabaje a solas algunos sentimientos negativos que le sean molestos por estar relacionados con personas, lugares, situaciones, etcétera. Propóngase realizar ese ejercicio aunque fuera una vez por día hasta la próxima lección.

Serie 9. Parte intelectual del centro emotivo.

Estos ejercicios movilizan la parte "intuitiva" del centro emotivo, cosa que no es, por supuesto, tan sencilla. De todas maneras y alternándose con los otros partícipes, realice:

A. Trate de comprender alguna parte de la vida (de la que no debe tener ningún dato previo) de algún partícipe. Descríbasela al interesado y pídale luego el grado de proximidad de su relato con la situación real. Repita la experiencia con otros momentos de la vida, o bien con referencia a situaciones que la otra persona le sugiera. Repita el ejercicio con otras personas. Si todos los presentes hacen este ejercicio, podrá comprobarse distinta capacidad intuitiva en cada uno. Se tendrá entonces, por comparación, una idea de la propia aptitud en ese campo. Tome nota luego de ejercitarse y compararse con otros.

B. Trate de captar qué cosas representan los otros partícipes, sin que ellos le digan de qué se trata en cada ocasión. Podrán representar animales, objetos, personajes, o bien situaciones, pero sin palabra alguna. Cada vez que alguien haga de "actor", el resto

tratará de acertar. Verá en este ejercicio, nuevamente, qué capacidad intuitiva desigual (o qué ejercicio intuitivo desigual) hay entre las distintas personas. Esto también le servirá para compararse y tener idea de su medida aproximada. Repita los ejercicios y tome nota.

Importante: En esta lección hay tres series de ejercicios. Interesa especialmente, ir ganando dominio de la técnica de desconexión. De todas maneras, sintetice los resultados de las tres series y estudie cuales son sus mayores dificultades. Propóngase trabajar la desconexión y la óptica con respecto a emociones negativas, por lo menos hasta la próxima lección.