

E S P A C I O . A B I E R T O

*La meditación
en la sala de
psicomotricidad*

SIMONE BRAGEOT

Maestra y Psicomotricista.

Hace tres años, en el número 25 de esta misma revista, expliqué que en mi práctica con las niñas y niños de mi grupo en la escuela, en las sesiones de psicomotricidad introduje un aspecto nuevo que llamé el cuarto espacio.

Lo vi necesario tras observar el esfuerzo que tenían que hacer las criaturas para separarse del juego espontáneo, donde se dan los juegos sensorio motores y simbólicos, y que para ellos son tan difíciles de abandonar acabando en el espacio de la distanciaci3n afectiva.

A partir del momento que creé este espacio donde les daba la oportunidad de inmovilizar su cuerpo y su mente durante unos pocos minutos, dichos juegos iban teniendo sentido en la medida que iban apropiándose de una simbología compleja que les permitía crear y crearse en un acto de donaci3n a los demás. Estábamos jugando a

meditar y éste es el objeto del artículo que hoy me he animado a escribir.

Hice un ejercicio de reflexi3n a través de la observaci3n que siempre las y los psicomotricistas practicamos, y me planteé una hipótesis sobre los efectos en el cuerpo de las niñas y niños de dicha propuesta.

Durante toda la sesi3n, el niño se podía ir afirmando, podía ir construyendo poco a poco un “yo” complejo, que podía ir mostrando durante la verbalizaci3n, con el acompañamiento de la mirada, de la palabra, de la postura, del contacto de la psicomotricista. Yo iba dando sentido a lo que ellos iban experimentando, favoreciendo el crecimiento de su conciencia.

Esta propuesta consistía en la toma de conciencia, inmovilizando el cuerpo y la mente; niñas y niños se abrían naturalmente a una atenci3n interior mediante la reducci3n de sus movimientos, en posici3n sentada, con la espalda recta, las piernas cruzadas, formando un círculo donde nos podíamos ver y coger de las manos, con la consigna de concentrarse solamente en el silencio, en la respiraci3n, en las sensaciones interoceptivas como el picoteo de las manos, el calor, o bien en los números que ellos habían elegido –en principio contábamos hasta 20 y llegamos hasta 120– que yo iba contando lentamente y a media voz, acabando con un solo gran grito colectivo para compensar la contenci3n que habían tenido durante la propuesta.

Efectivamente la palabra “meditaci3n” alude a prácticas muy diversas. Yo opté por una experiencia colectiva e individual a la vez. Recibían sensaciones e impresiones involuntariamente, que les llenaban de paz, alegría y sosiego. Está-

E S P A C I O . A B I E R T O

bamos irrumpiendo de manera natural en el dominio de la meditación.

Antes de proponérsela a las niñas y niños, comprobé esta experiencia conmigo misma para saber de qué se trataba. A través de mi experimentación y de la consulta literaria de los grandes maestros, fui indagando sobre lo que se conocía de la quietud y el silencio y también de sus beneficios. Se trataba simplemente de activar el hemisferio derecho de nuestro cerebro, que da lugar a una pasividad receptiva que permite, a su vez, el asomo de una comprensión global favorable a un crecimiento pacífico, que equilibra las pulsiones que se manifiestan durante la sesión.

Los autores que consulté introducían los conceptos de inconsciente, de intuición entendida como una comprensión global que no pasa por el pensamiento lógico-deductivo, de regeneración corporal y mental energética para el hinduismo, de vacuidad cargada de manifestación no revelada para el budismo. Me ayudaron especialmente los libros escritos por los maestros Taisen Deshimaru que introdujo la filosofía Zen en occidente (concretamente en París), Ikemi Yujiro, Chauchard, Melloni, maestros y médicos a la vez, que me aportaron las experiencias llevadas a cabo en el cerebro de personas durante los momentos de meditación.

Descubrí que la meditación favorecía el desarrollo del hemisferio derecho del cerebro, sede de una aprehensión global de la realidad, concretamente de la intuición, casi totalmente olvidada por los organismos educativos actuales.

Durante este momento privilegiado que complementaba armoniosamente las vivencias de las niñas y niños en los tres espacios anteriores,

seguían viviendo el placer de la exploración y la experimentación y percibiendo el presente y una regeneración de su equilibrio emocional.

La pulsionalidad descargada en un primer momento daba paso a una integración pacífica del “yo”, ensanchado en una dimensión superior positiva de tipo espiritual: el “sí-mismo” de signo resueltamente positivo.

La meditación, llevada de manera rigurosa, desembocaba en un crecimiento de la conciencia de las realidades internas y externas, de la sabiduría intuitiva y del auto-control que se reflejaba en el dominio paulatino de las pulsiones.

El grupo-clase se benefició años tras años de una armonía y serenidad visibles para todos los que visitaban la clase. Los resultados concretos fueron del orden de los vínculos entre ellos, que favorecieron una relación más fuerte, más armónica, más grupal, sin motivos para peleas, un mayor autocontrol y una serenidad que acompañaba durante más tiempo en otros momentos de la vida escolar. Los niños se mostraban felices y tranquilos. No tuve ningún problema de disciplina con ningún niño en los últimos 15 años de mi profesión.

BIBLIOGRAFÍA

- **Deshimaru Taisen y Ikemi Yujiro.** (1990) *Zen y auto-control*. Editorial Kairos
- **Deshimaru Taisen y Chauchard.** (1994) *Zen y cerebro*. Editorial Kairos
- **Melloni Xavier.** (2011) *Hacia un tiempo de síntesis*. Editorial Fragmenta.