

Intervenciones psicomotrices con adultos en prevención de salud.

Utilización de las técnicas de chi kung como recurso de intervención¹

**Ana María
Mercedes
Mikaelián**

nacida en Buenos Aires, Argentina, es Dra. Contadora Pública (U.B.A), Licenciada en Psicomotricidad (UNTREF) y 1er. Tuan black belt Tai Chi Chuan, Pakua y Hsing I, e Instructora Autorizada por la Pachi Tang Lang International Association.

Mail de contacto:
mikaelianam@yahoo.com.ar

Introducción

Desde los primeros tiempos en los que se conoce el término “psicomotricidad”, introducido por E. Dupré en 1905 en el discurso médico, pasando por las investigaciones de H. Wallon y J. de Ajuriaguerra en los años 70, la psicomotricidad como disciplina ha recorrido un largo camino. Desde aquel inicio, donde sólo se enfocaba a la atención del niño, ha evolucionado hasta abarcar todas las etapas del ciclo vital del sujeto.

Nos interesa investigar aquellas acciones necesarias para la prevención de la salud, teniendo en cuenta los factores de riesgo de contraer enfermedades, inherentes a las cambiantes condiciones de la vida moderna y su impacto sobre la salud, y de cómo la intervención psicomotriz puede, a partir de técnicas corporales inherentes a su quehacer, trabajar sobre los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del sujeto.

En los años 60 comenzaron a utilizarse en Europa las técnicas de Chi Kung con un fin terapéutico. Fueron introducidas como un método activo a través del cual se trabaja el movimiento en sus aspectos tónicos, de

equilibrio, coordinación, ritmo, expresión, espacio - tiempo, recepción, etc. Consideradas también como un método de relajación dinámica, estas técnicas ponen énfasis en la concentración, el control tónico, la postura, la respiración y el movimiento que determina una relajación refleja ([1] Masson, 1985)

Objetivo

Observar los efectos sobre la salud, en el cuerpo del sujeto adulto, utilizando las técnicas de Chi Kung como recurso de intervención, con el objetivo de constituirse en un medio posible para utilizar por el psicomotricista en su práctica, constituyéndose en un aporte al campo adulto, hasta ahora poco explorado.

La psicomotricidad con adultos

El campo de abordaje de la Psicomotricidad como disciplina, se ha ido extendiendo con el tiempo a los distintos ciclos vitales del ser humano. Los interrogantes que se nos plantean y las demandas que nos interpelan a realizar nuevas investigaciones

1. Este trabajo fue presentado en el 2º Congreso Mundial de Psicomotricidad de Montevideo de 2018..

Intervenciones psicomotrices con adultos en prevención de salud. Utilización de las técnicas de chi kung como recurso de intervención.

que nos enriquezcan, constituyen la base fundamental de este escrito.

Nos referiremos, en este caso, a la intervención psicomotriz con adultos en prevención de salud. Esto implica la consideración de un espacio y un encuadre específico que delinea la práctica sustentada en el sujeto psicomotor.

Este nuevo campo de acción de la Psicomotricidad necesita aún ser explorado y estudiado en su especificidad y, es por ello por lo que consideramos necesario investigar en nuevas técnicas que puedan constituirse en recursos que utilizar por el psicomotricista ([2] Papandrea, 2014) para atender las demandas de los adultos. Pensamos estas demandas como un saber acerca del cuerpo, que se traduce por un interés de conocimiento de sí mismo. Entonces, la técnica, como objeto de mediación, tomando como ejes el movimiento y la acción, opera como estimulador, inhibidor, provocador; en fin, como organizadora del psiquismo en el ámbito de las representaciones corporales. ([3] Schojed, 2010).

Partimos del cuerpo, puesto de manifiesto a través del movimiento y la acción, a ser descubierto en su funcionamiento y expresión. Esto a partir de la conciencia en el propio cuerpo que las distintas posturas propuestas por el trabajo corporal buscan generar en el sujeto adulto ([4] Mila, 2013), lo cual lo convierte en un instrumento de acción terapéutica.

La propuesta de trabajo corporal con adultos del presente estudio, tiene que ver con un soporte de mediación corporal, que busca habilitar la toma de conciencia corporal del sujeto que le permita profundizar en el conocimiento de su propio cuerpo como globalidad, y de su relación con las vicisitudes que se le presentan a lo largo de su vida.

Es necesario decir también que el cuerpo del psicomotricista forma parte de la escena terapéutica, y es objeto de consideración su implicación en ella, ya que interviene con su propia historia, su modo de vincularse con el paciente, sus propuestas ante las demandas del sujeto adulto, que van a tener incidencia en el proceso terapéutico.

Finalmente resumimos la intervención del psicomotricista en el encuadre psicomotor terapéutico con adultos con una definición de ([4] Mila, 2013): "... asumiendo su rol y desde un lugar asimétrico con respecto al otro-adulto, debe realizar propuestas de actividades psicomotrices (sensoriales, senso-motrices, de movimiento, etc.), que habiliten el investimento afectivo y el investimento cognitivo por parte del otro-adulto, tanto de las actividades propuestas, como del psicomotricista, habilitando, entonces, la transformación psíquica a partir de la representación".

Prevención de salud en psicomotricidad

Resulta claro observar que en los determinantes de los procesos de salud-enfermedad, es necesario tener en cuenta factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales, históricos, políticos y económicos que precisan ser atendidos desde una perspectiva integral. En este sentido, pueden vislumbrarse diferencias teóricas e ideológicas entre los sistemas tradicionales de corte médico empirista y la psicomotricidad como disciplina, cuyo interés está centrado en el sujeto como ser psicobiosocial y la compleja trama de situaciones que engloban estos procesos de salud-enfermedad para poder comprenderlos. Es pertinente preguntarse, desde esta mirada, qué entendemos por salud: podríamos pensarla como un proceso dinámico y variable en-

Partimos del cuerpo, puesto de manifiesto a través del movimiento y la acción, a ser descubierto en su funcionamiento y expresión. Esto a partir de la conciencia en el propio cuerpo que las distintas posturas propuestas por el trabajo corporal buscan generar en el sujeto adulto ([4] Mila, 2013), lo cual lo convierte en un instrumento de acción terapéutica.

La salud constituye un proceso que abarca elementos desde lo histórico, lo social, lo cultural, influenciado por el hombre como ser integral, en la que se incluyen los componentes biológicos, sociales, psicológicos y que le permiten al ser humano su participación en la sociedad como sujeto transformador de ella y de sí mismo.

tre el organismo y su ambiente. La OMS la define como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Pero, si consideramos lo dicho precedentemente, esta última definición nos resulta insuficiente. Es necesario trascender la dualidad médica para pensar al sujeto con una historia particular inserto en un contexto social desde una perspectiva integral del cuerpo. Así lo han afirmado Wallon y Ajuriaguerra, otorgando a la función motriz un sentido humano y social en los que, el gesto, la actitud y la expresión, resultan comunicación y relación con el ambiente. Desde este pensamiento, la psicomotricidad se enmarca en los proyectos que delimitan las acciones necesarias que llevar a cabo para una planificación de la prevención de salud en el nivel primario (cuando aún no se ha instalado la enfermedad), secundario (cuando se presentan signos manifiestos de alguna patología) y terciario (cuando se tiene un diagnóstico de enfermedad). ([5] Rodríguez, 2003).

Para ([6] Ballarino E y otros, 2004) la salud psicomotriz consiste en el estado de completo bienestar del sujeto manifestado en su desarrollo psicomotor, que le permitirá a través de su cuerpo, expresar su particular manera de ser y estar en el mundo y relacionarse, constituyendo estas manifestaciones señales posibles de observar y decodificar en el campo de los significantes. Esta perspectiva va más allá de considerar únicamente los signos clínicos de una enfermedad para colocarse ante el sujeto que padece, profundizando en aquellos determinantes que generaron el desequilibrio psicomotor.

Por ello, resulta crucial dejar de lado la mirada del cuerpo como objeto de la enfermedad y pensar la salud como una compleja trama en la que muchos factores inciden.

Cuando se habla de prevención de salud, se alude a todas aquellas acciones que se llevan a cabo para disminuir, por un lado, los factores de riesgo provenientes del estilo de vida contemporáneo, en especial, en las grandes ciudades, tales como, el estrés, el tabaquismo, las enfermedades de origen coronario, la hipertensión, el ACV, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis, la depresión, la ansiedad, la mala alimentación, el sedentarismo, la drogadicción y otros hábitos nocivos y sus consecuencias sobre la salud de los individuos. Por otra parte, es necesario contemplar las cambiantes condiciones sociales y ambientales que inciden directa o indirectamente sobre ellos. Pero, muchas veces, se prioriza la atención de la patología orgánica considerando la medicina basada en la evidencia, dejando de lado la problemática subjetiva que afecta la sensibilidad corporal que conecta la función motriz con la actividad psíquica.

La salud constituye un proceso que abarca elementos desde lo histórico, lo social, lo cultural, influenciado por el hombre como ser integral, en la que se incluyen los componentes biológicos, sociales, psicológicos y que le permiten al ser humano su participación en la sociedad como sujeto transformador de ella y de sí mismo. Por lo tanto, el hombre a lo largo de su proceso vital, se construye y reconstruye interactuando de esta forma con el proceso de salud. ([7] Leith, 1994).

El concepto de salud se relaciona con el de calidad de vida. Este tiene un carácter subjetivo y multidimensional pero, podemos tomar como referencia lo siguiente: calidad de vida se asocia a la valoración del individuo acerca de sí mismo, de su situación de vida dentro del contexto cultural y de los valores en que vive. Se traduce en la percepción de bienestar resultante del

Intervenciones psicomotrices con adultos en prevención de salud. Utilización de las técnicas de chi kung como recurso de intervención.

equilibrio entre valores, objetivos, intereses, expectativas, exigencias ambientales y recursos para afrontarlas. Cuando nos referimos a bienestar, lo hacemos pensando en la asociación de emociones vinculadas al sentimiento de confianza hacia el mundo que rodea al sujeto, en los recursos con los que cuenta en el manejo de las situaciones y conflictos que se le presentan en su vida y en la participación activa en la sociedad en la que vive. ([8] Fernández-Ballesteros, 1997).

De manera general la mayoría de los autores coinciden en que las variables objetivas que se pueden considerar para evaluar o definir la calidad de vida serían: el bienestar físico y social, la riqueza y bienestar material, el estado de salud, el trabajo y otras formas de actividad productiva, las relaciones familiares y sociales, la seguridad y la integración con la comunidad. Los aspectos subjetivos serían: intimidad, bienestar psicológico y espiritual, expresión emocional, seguridad percibida y salud percibida.

Diversos estudios demuestran que existe una relación bidireccional entre la calidad de vida y las enfermedades tanto físicas como mentales. Ejemplo de ello son los hallazgos de la relación entre calidad de vida y los trastornos de ansiedad y depresión, en donde a menor calidad de vida existen niveles elevados de ansiedad y/o depresión y viceversa. Esto debido a la presencia de variables psicológicas como niveles elevados de estrés, bajo control sobre la propia vida, bajo apoyo social y desempeño personal, generando un nivel bajo de satisfacción y éxito en la vida, pobre regulación emocional, lo que finalmente afecta a la calidad de vida ([9] Padilla, 2005).

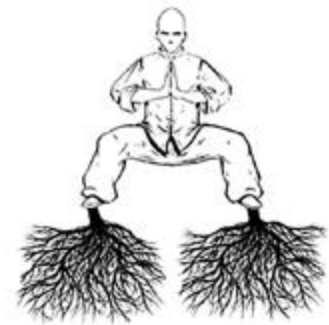
La intervención psicomotriz permite, a partir de la vivencia corporal, asumir un carác-

ter preventivo, disminuyendo los factores de riesgo de contraer enfermedades, a partir del movimiento, estimulando la coordinación motriz y el equilibrio, la vivencia y la conciencia del propio cuerpo, la expresión y la comunicación no verbal, la relación del cuerpo con el espacio-tiempo exterior, los ritmos. ([10] Rivas; Madrona, 2003).

Las técnicas de chi kung

El Chi Kung es un recurso poco explorado en psicomotricidad pero muy difundido en otras ramas de la salud tales como la Medicina, la Psicología, la Psiquiatría, la Kinesiología y la Neurología. Constituye un método activo a través del cual se trabaja el movimiento en sus aspectos tónicos, de equilibrio, de coordinación, ritmo, expresión, espacio - tiempo, así como de relajación dinámica. La relajación toma relevancia en tanto que permite un estado de centración y equilibración a partir de pensar en el propio cuerpo. Este pensamiento abarca tanto la relajación en el ámbito físico externo o de posición, de músculos y tendones como de órganos internos y médula ([11] Yang, 2006).

Las técnicas de Chi Kung forman parte de la Medicina Tradicional China y tienen como objetivo principal la percepción del propio cuerpo a través del movimiento y de la conciencia corporal. En este sentido ([12] Lesage, 2009) remite a la eficacia del trabajo corporal en el abordaje psicomotor, en especial con adultos, de técnicas como el Tai Chi y el Chi Kung, que habilitan una vivencia corporal, por un lado de proyección, a partir de pensar en el propio cuerpo, y, por otro, de introyección, percibiendo el mundo a través de las percepciones del cuerpo. Se basan en una consideración holística del ser humano, en la que se inte-



Las técnicas de Chi Kung forman parte de la Medicina Tradicional China y tienen como objetivo principal la percepción del propio cuerpo a través del movimiento y de la conciencia corporal.

El sujeto experimenta una vivencia corporal a partir de las diferentes propuestas de Chi Kung. Podrá sentir diferentes sensaciones en su cuerpo provenientes de las distintas sensibilidades —interoceptiva, exteroceptiva y propioceptiva— así como, los cambios de posición del cuerpo en el espacio, lo tónico postural, tensión/distensión, equilibrio, el ritmo de la respiración, y, de esta manera, poder tomar conciencia del propio cuerpo y de su relación con los demás.

gran lo cognitivo, lo físico y emocional y la capacidad de ser y actuar en un contexto psicosocial.

A partir de las diferentes propuestas de movimientos, que se constituyen en posturas dinámicas, el sujeto puede ir escuchando lo que sucede en su cuerpo. El psicomotricista realiza señalamientos que le permiten la conexión con sus estados tónicos (representación mental de las experiencias corporales). Surgen imágenes, emociones, sensaciones, sentimientos, y luego será convocado a poner en palabras llevando a la reflexión del propio proceso.

Muchas veces surgen bloqueos producto de obstáculos de la fluctuación tensión - distensión, y que los distintos movimientos ayudan a hacer circular, descargas tónico-emocionales que encuentran salida a la angustia, liberando tensiones y restaurando los ritmos. Esto provoca, en cada persona, distintas vivencias que tienen un sentido particular de acuerdo a la historia vincular de cada uno.

Podemos, entonces, considerar al Chi Kung como una herramienta de intervención psicomotriz en los procesos de prevención y terapéutica, que implica un abordaje del sujeto de forma integral, dando cuenta de la consideración del movimiento como un sistema complejo y de cómo es percibido por el sujeto.

METODOLOGÍA

Taller de psicomotricidad con adultos utilizando las técnicas de Chi Kung como recurso de intervención.

a) Cómo interviene el psicomotricista

El psicomotricista realiza una propuesta de movimientos de Chi Kung a partir del vínculo que se establece con el sujeto de la

intervención y opera como sostén, observa y escucha, decodifica y realiza señalamientos que guían al sujeto y que le permiten pensar su cuerpo y encontrar un sentido a lo que en él acontece.

El sujeto experimenta una vivencia corporal a partir de las diferentes propuestas de Chi Kung. Podrá sentir diferentes sensaciones en su cuerpo provenientes de las distintas sensibilidades —interoceptiva, exteroceptiva y propioceptiva— así como, los cambios de posición del cuerpo en el espacio, lo tónico postural, tensión/distensión, equilibrio, el ritmo de la respiración, y, de esta manera, poder tomar conciencia del propio cuerpo y de su relación con los demás.

Los movimientos propician, en principio, la comunicación no verbal. Permiten explorar el propio cuerpo, percibir las fluctuaciones del tono muscular, descargas tónicas, liberación de tensiones, emociones.

La memoria cobra un papel relevante ya que permite interiorizar la técnica, apropiársela, y tomar conciencia del propio cuerpo, de lo sentido y vivenciado, para luego ser representado en palabras que constituyen la materialización del proceso. En efecto, poder poner en palabras estas experiencias corporales y reflexionar acerca de ellas, conducirá a una elaboración sobre lo trabajado en el taller. ([13] Camps y Mila, 2011).

La técnica no se enseña¹ sino que se transmite². Cada sujeto tiene una vivencia distinta, particular, con el movimiento propuesto. Lo que ve, lo que siente, lo que escucha en el cuerpo, luego, en la experiencia, lo hace suyo, incorporándola y corporizándola. Ya Freud, en sus Principios del psicoanálisis, sostenía que “todo lo psíquico se desarrolla con referencia constante a la experiencia corporal”. El psicomotricista autoriza al sujeto en su saber respecto de

1. Sinónimos de enseñar: instruir, meter en la cabeza, educar, aleccionar, adiestrar, amaestrar, etc.

2. Sinónimos de transmitir: ceder, participar, transferir, donar, entregar, negociar.

Intervenciones psicomotrices con adultos en prevención de salud. Utilización de las técnicas de chi kung como recurso de intervención.

su cuerpo. Y, como diría ([14] Rodríguez Rivas, 2008), “crear las condiciones que posibiliten que el sujeto encuentre una significación, un darse cuenta diferente, a sus producciones (actos o dichos, juegos o palabras), para poder situarse (saber-hacer-con) de otra manera en su vida frente a su deseo y goce fantasmático. Asociar la acción y la actividad corporal a las condiciones de posibilidad de constitución de la materialidad significativa que el lenguaje se encarga de organizar. Transformación ligada a la acción. El hacer y el decir en relación dialéctica que aportan un material invaluable en la intervención transformadora del psicomotricista. Se habla de fantasmaticar la pulsión, lo libre ponerlo en palabras. Luego, lo sentido que hace pregunta en el sujeto, elaboración subjetiva que opera como cambio y transformación. Opera un cambio de posición frente a la pulsión. Se introduce algo diferente que cambia la manera de vivenciar el mundo”.

A partir de la conciencia corporal alcanzada en este proceso, el sujeto, que tiene una participación activa en el sentir y hacer de su cuerpo, puede procurar un descentramiento que permite relacionarse de otra manera con su propio cuerpo y con su entorno. Es de hacer notar en este punto del proceso corporal, que el sujeto puede lograr, en primera instancia, un estado de centración a partir de pensar en el propio cuerpo. Esto conlleva un proceso de interiorización de la técnica; luego, en segunda instancia, descentración, reflexión de lo sentido y experimentado en el cuerpo poniéndolo en palabras. Se va de lo motriz corporal a la representación en palabras. De esta forma se puede percibir una evolución, una transformación y una resignificación de lo vivido corporalmente. ([13] Camps y Mila, 2011).

Por último, la intervención del psicomotricista utilizando las técnicas de Chi Kung como recurso, no es correctiva ni reeducativa, sino, que como bien dice ([12] Lesage, 2009), tiene una función estructurante, de apuntalamiento, en la que se constituye como agente de integración para el sujeto en el diálogo corporal.

b) Desarrollo del taller. Observación, propuesta y efectos del trabajo corporal.

Primer momento

La destinataria de la intervención es una mujer de 37 años, de talla pequeña, delgada pero con elevada tonicidad muscular. Viste ropa deportiva, cómoda y adecuada para la actividad que realizar. Su nombre es F. Trabaja como profesora de educación física.

La propuesta surgió a partir de un ofrecimiento a participar de este taller. Su interés la convoca creando un espacio de encuentro con lo propio, habilitándose allí un tiempo en el que pueda tomar contacto consigo misma y con lo que le pasa. Su disposición se centra en la búsqueda a través del cuerpo.

Se han ofrecido diferentes técnicas de Chi Kung que permitieron realizar una observación particularizada.

Se tomaron en cuenta las variaciones del tono, postura y actitud, sus equilibrios, desequilibrios y bloqueos, que remiten a su manera de ser, su historia y sus vivencias ([15] da Fonseca, 1998), y que se expresan en formaciones tónicas y posturales que dan a ver una sucesión de actitudes.

Se han seleccionado los siguientes indicadores para la observación:

Características del tono (hipertonía/hipotonía), posibilidad de fluctuación del tono,

A partir de la conciencia corporal alcanzada en este proceso, el sujeto, que tiene una participación activa en el sentir y hacer de su cuerpo, puede procurar un descentramiento que permite relacionarse de otra manera con su propio cuerpo y con su entorno.

pasajes tensión y distensión, ritmos, modulación y tono de la voz, actitudes.

El hecho de fijar indicadores permite orientar la mirada y la escucha para realizar una observación individualizada, técnica, pero sin perder la capacidad de asombro ([16] Marazzi y Papagna, 1991). Asimismo, estos indicadores no se tomaron de forma aislada, sino en relación a las producciones corporales en su conjunto, prestando especial atención al carácter relacional del tono, en tanto comunicación con el otro y su capacidad para recibir y expresar. En cuanto a los momentos de la observación, se ha hecho hincapié en el inicio, desarrollo y final del taller ([17] Arnaiz, 1992), en tanto poder dar cuenta del proceso personal de la participante en estas tres instancias y los distintos momentos del taller a lo largo del tiempo.

El hecho de fijar indicadores permite orientar la mirada y la escucha para realizar una observación individualizada, técnica, pero sin perder la capacidad de asombro ([16] Marazzi y Papagna, 1991).

Resultados y discusión

Se ha observado lo siguiente:

- En la respiración que acompaña a los ejercicios la fase de inspiración es entrecortada e incompleta. La fase de expiración, cuando se solicita una descarga rápida y fuerte del aire (ejercicios yang), F no logra hacerlo y en cambio lo realiza suave y lento.
- Su tono de voz es muy elevado.
- El ritmo de la realización de los movimientos es apresurado aún cuando se le solicita que sea lento.

Segundo momento

Después de los sucesivos encuentros, en los que se ofrecieron distintas técnicas de Chi Kung y se realizaron observaciones respecto de las posturas y los dichos de F en las reflexiones iniciales y finales de cada sesión, consideramos importante destacar lo siguiente:

- Búsqueda consciente de algo que no puede poner en palabras.
- Asegura que sólo toma consciencia del cuerpo cuando este duele; necesita un trabajo muy intenso del cuerpo para poder sentirlo.
- En varios movimientos que simulaban patadas dice que le producían una liberación de energía acumulada, que se sentía más liviana y con mejor humor.
- Está interesada en la novedad que le proporciona la técnica, relativa a movimientos que nunca hizo.
- Luego de la realización de una serie de movimientos que tienen una continuidad y que constituyen una relajación en movimiento, rompe en llanto y dice que necesita destrabar algo en su vida que no la deja fluir.
- Asegura que no le gusta soltar nada, que todo lo retiene y que siempre necesita estar ocupada en algo. Se llena de actividades y siente un vacío muy grande si en algún momento no está activa.
- Relata que ella se ocupa de muchas cosas de la vida cotidiana y continuamente apoya al entorno en esas actividades, pero que muchas veces se siente desbordada y los que la rodean no la apoyan ni la ayudan en ese sentido.

A partir de lo relatado precedentemente, podemos inferir que la demanda se ha instalado a partir del vínculo con la psicomotricista que habilitó un espacio y un tiempo para que F pueda desplegar lo propio. Asiste puntualmente al taller que se ha pautado con una frecuencia de una vez por semana. La atención y la escucha de la participante, muestra el interés que la convoca, actitud receptiva a la propuesta

Intervenciones psicomotrices con adultos en prevención de salud. Utilización de las técnicas de chi kung como recurso de intervención.

terapéutica de trabajo corporal con las técnicas de Chi Kung que estuvo orientada a que F pueda lograr:

- Conexión con sus estados tónicos.
- Descontracción muscular y distensión psíquica.
- Tranquilidad, desaceleración del ritmo diario.
- Capacidad de atención y foco en algo.
- Aflojarse, abrirse y dejarse ayudar. Sentirse apoyada.
- Poder soportar el vacío. Lograr equilibrio emocional.
- Soltar para no ahogarse con lo propio.
- Poder lograr el armado de un ritmo que propicie la fluctuación tónica, soltar y volver a tomar. Fluir.
- Posibilidad de poder sentir su cuerpo desde otro lugar.

Conclusiones

Inicialmente se evidencia una dificultad de F para seguir el ritmo de la respiración del ejercicio propuesto.

Dice ([18] Wallon, 1965) que la función respiratoria es la más sensible a las variaciones de los estados psíquicos. También ([19] Ajuriaguerra, 1979) demuestra que la actividad respiratoria que depende de la musculatura estriada o de la musculatura bronquial lisa, puede ser modificada por las emociones y da como ejemplo el asma, que se caracteriza por una modificación del ritmo inspiratorio y espiratorio.

En los orígenes la estructuración rítmica se configura en base a la respuesta del otro a las necesidades de los ritmos biológicos. Se han observado en F aspectos de la organización temporal, tales como: el orden, la

sucesión, la duración y la alternancia (por ejemplo, los observados en la actividad respiratoria), todos aspectos vinculados con la experiencia corporal. Experiencia que, como se ha dicho, está determinada por la respuesta del otro en sus orígenes que, luego, organiza un modo particular de negociación entre oferta y demanda, entre acción y detención. Esto podría pensarse como una modalidad propia de F de relación con el entorno. Por lo que, el obstáculo observado en F respecto de la fluctuación tensión/distensión en el ejercicio de respiración, impide el armado de un ritmo adecuado al ejercicio realizado, dando a ver una falta de libertad tónico postural. Retiene y no puede soltar.

Se busca posibilitar que F logre, en el taller de Chi Kung, crear un espacio de pensamiento, de receptividad consciente, de escucha al propio cuerpo.

La búsqueda de la conciencia corporal es uno de los pilares más importantes sobre los que se apoyan las técnicas de Chi Kung. La conciencia como fenómeno subjetivo. Las distintas posturas adoptadas por la participante, buscan regular los pensamientos, vivenciando el ritmo respiratorio, en concordancia con los movimientos, buscando que sea fluida, tratando de regular las emociones, percibiendo los pies sobre la tierra, lo cual permite descargar tensiones y, a la vez, ser consciente de los apoyos del cuerpo. El enraizamiento implica postura e intención. Se busca que perciba las zonas del cuerpo que presentan mayor tensión muscular y la manera en que se puede resolver o no esas tensiones, en relación con el modo en que se posiciona ante las situaciones que se le presentan en la vida cotidiana.

El trabajo corporal realizado también busca movilizar los órganos internos (por

La búsqueda de la conciencia corporal es uno de los pilares más importantes sobre los que se apoyan las técnicas de Chi Kung. La conciencia como fenómeno subjetivo.

El enraizamiento implica postura e intención. Se busca que perciba las zonas del cuerpo que presentan mayor tensión muscular y la manera en que se puede resolver o no esas tensiones, en relación con el modo en que se posiciona ante las situaciones que se le presentan en la vida cotidiana.

El taller de Chi Kung ha representado, a partir del trabajo corporal, un modo de encuentro con lo propio, un sostén, un apoyo en el cual mirar y mirarse, desplegar la propia experiencia, dar otro sentido a lo que le acontece en su cuerpo; un espacio y un tiempo de afirmación de sí.

ejemplo la modalidad de Chi Kung de los 5 elementos del maestro Su, 1995) ([20] Lesage, 2014) dice que los órganos internos, como riñón, estómago, corazón, pulmones, inscriben los ritmos en el cuerpo de dos formas con la alternancia llenado/vaciado, y los ritmos funcionales peristálticos, como los intestinos, bronquios, esófago, etc. El hígado, páncreas, bazo, cerebro, realizan la elaboración, transformación y secreción de humores. Entonces la experiencia lleno/vacío, que está inscrita desde un comienzo en la relación vital, es la que estructura la vida afectiva del sujeto. El ritmo se constituye a partir de una relación de recepción de lo proveniente del exterior, ya sea alimento, oxígeno, afecto, estímulos; luego se asimilan y distribuyen a todo el organismo. ([20] Lesage, 2014) afirma que “sobre las sístoles y diástoles orgánicas se articulan las relaciones”; en general, los intercambios con el mundo.

La modulación de los ritmos corporales básicos, por ejemplo, la motilidad, proporciona la única posibilidad para una autopercepción fiable dentro de una experiencia inmediata en continua vacilación. Por lo tanto, las variaciones de la actividad motriz reducen la probabilidad de que entren en la conciencia sentimientos de vacío e ineficacia ([21] Guidano, 1994), como los que relata F en las observaciones realizadas en las distintas instancias del taller.

Es interesante el concepto que postula ([22] W. Reich, 1993) acerca de lo que denomina “coraza caracterológica”, como mecanismos de defensa del yo que forjan actitudes corporales a la angustia, al miedo, etc. Estas corazas constituyen bloqueos emocionales y somáticos que se organizan a través de una dinámica caracteromuscular que se expresa en distintos puntos del cuerpo, por ejemplo el diafragmático, como expresión

de emociones; el abdominal, como visceral y descarga emocional; etc. El objetivo sería disolver esos bloqueos, como el que relata F, liberando los afectos retenidos y otorgando la posibilidad de que pueda elaborar esos contenidos.

Consideraciones finales

Tercer momento

Poco a poco, en los sucesivos encuentros, F va pudiendo registrar las tensiones que le producen rigidez. Su cuerpo se modifica tónicamente desvelado en el gesto distendido, la postura y la actitud más flexible. En algunas instancias del taller, por ejemplo en las reflexiones iniciales y finales, se producen bostezos que intenta reprimir y que consideramos como un indicador de relajación.

Las rutinas de movimientos se repiten y esto le proporciona la posibilidad del armado de un ritmo y la puesta en marcha de la acomodación pósturo-temporal ([23] Marazzi, 2011). También juega un papel muy importante la memoria, necesaria para fijar la secuencia de movimientos y la representación mental de los mismos.

El taller de Chi Kung ha representado, a partir del trabajo corporal, un modo de encuentro con lo propio, un sostén, un apoyo en el cual mirar y mirarse, desplegar la propia experiencia, dar otro sentido a lo que le acontece en su cuerpo; un espacio y un tiempo de afirmación de sí.

Si tomamos en cuenta las acciones necesarias para la prevención de la salud, esta aproximación al taller de Chi Kung da cuenta de la demanda de F, de su interés por contar con un espacio particular, propio, para desplegar lo suyo. En este desplegarse a sí misma deja de manifiesto su manera de ser para con ella misma y para con los otros.

Intervenciones psicomotrices con adultos en prevención de salud. Utilización de las técnicas de chi kung como recurso de intervención.

F acepta su inclusión en el taller a partir de un ofrecimiento; dice de sí misma que siempre está disponible para los otros, pero que nadie lo estaba para ella. Luego del trayecto recorrido juntas, se registra que F pudo apropiarse de este espacio en el que puede dar cuenta de sus propios

vacíos y que también encuentra en quien sostenerse, porque hay alguien que la está escuchando, le devuelve y le da noticia acerca de sus propios intereses, brindándole otros modos posibles de ser y estar en su corporalidad en el mundo con los otros.



Bibliografía

- **Aucouturier, B.** (2013). Cuerpo, emoción y afecto en el niño. *Revista de Psicomotricidad*. Extraído de <http://www.revistadepsicomotricidad.com/2013/10/cuerpo-emocion-y-afecto-en-el-niño.html>
- **Ballarino, M. y Otros** (2004). *Hacia una conceptualización de salud Psicomotriz en saberes y haceres. Un camino recorrido entre todos*. Córdoba. Argentina.
- **Camps, C. y Mila, J.** (2011). *El psicomotricista en su cuerpo. De lo sensoriomotor a la transformación psíquica*. Miño y Dávila. Buenos Aires
- **Lesage, B.** (2014). *Apuntalamiento y estructura corporal: cuerpo a cuerpo y cuerpo-acuerdo*. En *Psicomotricidad. Perspectiva francesa*. Cuadernos 2. Eduntref
- **Levín, E.** (1991). *La Clínica Psicomotriz*. Nueva Visión. Buenos Aires.
- **Mila, J.** (2013) *De profesión psicomotricista*. Miño y Dávila. Buenos Aires.
- **Rodríguez Ribas, J.A.** (2008). "Qué sería, entonces, lo específico de la Práctica Psicomotriz". Barcelona. En: *Revista de la ACAP*. Paralelo Sur Ediciones.
- **Rodríguez Ribas, J.A.** (2017). *Psicoanálisis para Psicomotricistas*. Córpora. Buenos Aires.
- **Su, Y. C.** (1995). *El tejido invisible. Manual de Tai Chi Chuan*. Prensa Universitaria. Caracas.
- **Yang, J. M.** (2006). *La esencia del Taiji Qigong*. Ed. Sirio. España.