Al observar las posturas de una persona deprimida y de otra alegre,

comprenderemos rápidamente la relación entre posiciones y estados mentales.

 Pero he aquí un punto de máximo interés: así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce estados mentales.



Como trabajamos durante la relajación, tambien una respiración profunda y baja ayudara en la distencion.

Vamos a hacer un ejercicio

Vamos hacia una postura de tristeza, la cabeza baja, la espalda encorvada, y registramos nuestra respiración, atendiendo al estado de animo.

Ahora mejoramos la postura, nos erguimos en la silla, la cabeza y la columna erguida, los hombros hacia atrás, la respiración se hace mas profunda, y vamos registrando cierta apertura en el pecho, y nuestro estado de animo va mejorando.

Las practicas psicofísicas llevan mayor dominio sobre sí mismo en la vida diaria. Es un sistema de prácticas de autocontrol y desarrollo integral. Tiende a restablecer el equilibrio entre mente y cuerpo. Hablar de salud y fortaleza en el mejor de los sentidos, es hablar de equilibrio. Para lograr esto, nada mejor que ejercitar al cuerpo y a la mente de modo simultáneo. Estos trabajos no tienden a lograr un mayor desarrollo muscular, un aumento de la resistencia o agilidad corporal, como en general si hacen el deporte y la gimnasia. Tampoco son técnicas modeladoras corporales.

Los presentes ejercicios permiten al practicante, mediante un sistema de test, comprender sus puntos de autodominio más débiles. De este modo, si bien habrá de realizar todas las técnicas propuestas, extraerá de ellas las que resulten de más difícil ejecución hasta lograr su dominio. He aquí el punto de mayor importancia.



 **Posiciones corporales y estados mentales**

Distinguimos dos fenómenos en cuanto a posiciones corporales: 1°. Los estáticos (más generales): de pie, sentado, acostado

2°. los dinámicos (más generales): avances, retrocesos, inclinaciones, cambios de marcha y

movimientos de transición.

**Serie 1**

**Estática corporal.**

* A. Póngase de pie, como habitualmente lo hace. Imagine una línea que pasa verticalmente desde la cabeza hasta el suelo. Comprenderá de inmediato si su cabeza está mal colocada, si el pecho está hundido, el abdomen fuera de sitio, o el bajo vientre escondido (y por tanto, los glúteos fuera de línea). No trate de corregir las malas posiciones. Simplemente, tenga noción de ellas y memorice bien sus detalles. Posteriormente, dibuje en el cuaderno, y tal cual la imagina, su silueta vista de perfil. Marque los puntos incorrectamente emplazados y comprenda qué debe corregir. Ahora hágalo: de pie corrija todos los defectos. Verá que esto no es fácil ya que durante años ha formado malos hábitos en sus posiciones.
* B. Siéntese en una silla como lo hace habitualmente. Recurra a la línea imaginaria y tenga noción de los errores de posición. Ahora corrija. Por último, pegue los glúteos y la espalda en el respaldo de su silla. Repita varias veces.

**Serie 2**

**Dinámica corporal.**

* A**. Camine como lo hace habitualmente. Observe los errores de posición**. Camine luego, tratando de mantener la postura correcta que fijó en el ejercicio anterior.
* B. Camine, **siéntese y levántese nuevamente, para retomar el andar**. Haga todo eso como acostumbra. Efectúe las mismas operaciones pero en base a las correcciones del caso.
* C. **Manteniendo la postura adecuada, abra y cierre una puerta**. Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.
* D**. Camine. Inclínese para tomar un objeto del suelo. Camine. Vuelva a inclinarse para dejar el objeto.** Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.

Tome nota de sus observaciones. Llegue a un acuerdo con los otros partícipes, en el sentido de corregirse mutuamente en las futuras lecciones, cuando se observe en cualquiera malas posturas.

**Importante**: Propóngase aplicar sus resoluciones en la vida diaria .



**Lección 2: Trabajo de los centros. Tipos humanos. Centro vegetativo**

Cuando una persona sufre cambios emotivos, muchas cosas se alteran en su interior, entre otras, su respiración. Cuando alguien se emociona, el corazón se agita y la respiración se hace alta, la voz se entrecorta y también muestra cambios de tono. Ciertos estados internos, así como están ligados a posturas corporales, también lo están a formas respiratorias definidas. Algunos individuos que conocen estas relaciones, logran modificar sus estados de ánimo negativos, asumiendo posturas adecuadas o cambiando la forma respiratoria. No debe creerse que esas modificaciones se logran instantáneamente. Todo sucede con un "retardo" de algunos minutos... Expliquemos esto.

Si por alguna circunstancia, mi estado emotivo es malo, esto llevará a que mis ideas se confundan, mis posturas se hagan incorrectas y mi respiración sea deficiente. Puedo colocarme y echar a andar, según posturas corregidas que ya conozca. No obstante, el mal estado mantendrá su inercia por un tiempo. Ahora bien, si mantengo la actitud corporal adecuada, podré comprobar que a los pocos minutos, mi estado de ánimo empieza a variar favorablemente. Otro tanto sucederá si controlo mi forma respiratoria. Previamente, sin embargo, tendré que observar mi forma habitual y aprender a modificarla.

Se comprenderá más adelante que, colocándose en las correctas posturas y manejando un buen sistema respiratorio, las actividades intelectuales, emotivas y motrices, comienzan a desplegarse equilibradamente. Este es, sin duda, un gran recurso, pero que requiere de algunas explicaciones. En general, decimos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos:

* A. Centro intelectual: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje.
* B. Centro emotivo: regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos.
* C. Centro motriz: regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales.
* D. Centro vegetativo: regula la actividad interna del cuerpo.

Los centros trabajan con velocidad diferente, siendo el más lento el intelectual y el más veloz el vegetativo. En general, un cambio vegetativo modifica el funcionamiento de los otros centros que responderán a ese cambio con un poco más de lentitud. También actuando sobre el centro motriz, puede modificarse las actividades emotiva e intelectual.

Cuando hablamos de corrección de posturas corporales nos apoyamos en ese hecho. Cuando, en cambio, hablamos de formas respiratorias adecuadas, nos apoyamos en el centro vegetativo, para que éste modifique la actividad de los otros centros. Cada persona tiende a trabajar más con un centro que con los otros: por ello se puede hablar de tipos humanos intelectuales, emotivos, motrices y vegetativos (o instintivos).

Con los presentes trabajos, queremos lograr que todos los centros hagan su ejercicio. Partiendo del centro vegetativo , lección por lección, iremos poniendo en marcha a todos los otros. Cada estudiante podrá entonces, comprender cuáles son los menos controlados por él y por tanto, sobre ellos habrá de trabajar con mayor empeño.



**Serie 3**

**Centro vegetativo. Respiración completa.**

Siéntese correctamente en una silla. Cierre los párpados y afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego saque, expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración baja".

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama "respiración media".

Finalmente, desde la barriga hasta el pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, y hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración alta". Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

**Sintetizando**: Sentado correctamente cierre los párpados y afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión. Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica. Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.

**Importante**: Practique varias veces la respiración completa. Tome nota de sus dificultades y propóngase trabajar el ejercicio en dos o tres momentos del día, hasta la próxima lección. De acuerdo a los resultados obtenidos, verá si utiliza esta forma respiratoria como ejercicio diario en el futuro, o si lo hace cuando desee equilibrar su estado corporal y mental.



**Lección 3: Centros. Partes y subpartes. 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Parte Intelectual** | **Parte Emotiva** | **Parte Motriz** |
| **Centro Intelectual** | Abstracciones | Hábitos intelectuales (Intereses, curiosidad) | Imágenes |
| **Centro Emotivo** | Intuiciones | Hábitos Emotivos | Pasiones |
| **Centro Motriz** | Cuidado Motriz | Hábitos del Movimiento | Reflejos Adquiridos |
| **Centro Vegetativo** | Tendencias Orgánicas | Hábitos Vegetativos | Reflejos No-Adquiridos |

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, etc., 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.

|  |
| --- |
| **CENTRO INTELECTUAL** |
|   | **Parte Intelectual** | **Parte Emotiva** | **Parte Motriz** |
| **Selectores** | Selección de datos abstractos | Selección de intereses intelectuales | Selección de imágenes |
| **Adhesores** | Mantenimiento en el razonar | Mantenimiento de los intereses intelectuales | Mantenimiento de imágenes |
| **Elevadores de energía** | Energía en el pensar | Energía en los intereses intelectuales | Brillo de las imágenes |

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 adhesor 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 esquive. 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, etc. Estudie las dificultades de sustraerse a sus hábitos de movimiento. Tome nota y perfeccione repitiendo.
* C. Tome asiento frente a una mesa con los puños cerrados e índices extendidos (estos se apoyan en la mesa).
1. El índice izquierdo sube y baja, verticalmente, golpeando la mesa.
2. El índice derecho se desplaza sobre la mesa de izquierda a derecha y a la inversa.
3. Ambos movimientos se desincronizan. Posteriormente, se aceleran y complican con dobles y triples golpeteos, 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, etc. 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 gracilidad 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.



**Lección 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, esta 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, esta 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 solo 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, etc. 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.



**Lección 5: Centro intelectual**



**Serie 10**

**Parte motriz del centro intelectual**

* A. Coloque un objeto delante de usted. Obsérvelo detenidamente en todos sus detalles, tratando de memorizar perfectamente. Cierre los párpados. Trate de evocarlo con la mayor fidelidad posible. Abra ahora los ojos y compare la imagen recordada, con la percepción del objeto que tiene delante. Corrija errores. Cierre nuevamente los párpados. Trate de recordar fielmente el objeto. Ahora compruebe si la imagen tiene suficiente fuerza (“brillo”), si se mantiene fija o aparece y desaparece y, por último, si es siempre la misma o aparecen otras imágenes en reemplazo de la propuesta. Repita varias veces el ejercicio y tome nota de los defectos en la conformación de sus imágenes.

Dado el caso de que no aparezcan imágenes visuales en su representación, comprenda que es por falta de ejercicio. También, en casos extremos, esto puede deberse a algún bloqueo producido por algún acontecimiento grave ocurrido en su vida. Esta suerte de “ceguera” de imágenes, puede corregirse por la práctica sostenida de este mismo ejercicio. Si presta atención a sus sueños verá que en ellos han aparecido imágenes visuales en más de una oportunidad, por tanto, está en condiciones de poder trabajar con ellas. Repetimos que con la ejercitación, estos defectos se corrigen. La ausencia de imágenes visuales coincide a veces, con la sensación de “falta de conexión con el mundo”. Importa pues, el dominio de esta práctica. De todas maneras, hoy se reconoce el predominio de un sistema de imágenes sobre otro en distintas personas. Así, hay quienes son fuertemente auditivos o táctiles o kinestésicos y su “ceguera” de imágenes visuales no les comporta problema cotidiano alguno

* B. Coloque dos objetos delante suyo. Trabájelos del modo indicado en el ejercicio anterior. Posteriormente, “borre” uno y deje solo el otro en su representación. Proceda a la inversa. Borre ambos y manténgase brevemente en una especie de “mente vacía”. Retome las representaciones e introduzca variantes. Tome nota.



**Serie 11**

**Parte emotiva del centro intelectual**

Efectuaremos algunas prácticas en las que pueda verse el estado de nuestro interés o adhesión intelectual. Hay personas a las que les cuesta interesarse por temas intelectuales; hay otras, en cambio, que no pueden desadherirse, “despegarse” de ellos. Por último, hay quienes quedan fijados a ciertos temas de modo obsesivo.

* A. Tome un libro. Lea en silencio tratando de comprender al máximo. Ahora lea sin captar el significado, es decir, como si paseara simplemente la vista por los renglones. Efectúelo nuevamente, pero con la ayuda de otro partícipe. Este, cada cierto tiempo, dará una palmada. Entonces, se conectará el significado de la lectura. A otra palmada, se responderá leyendo desconectadamente. Repita y tome nota.
* B. Efectúe la siguiente práctica de “contradicción intelectual”. Dos colaboradores se sentarán a sus lados con sendos libros que tratarán temas completamente diferentes. Comenzarán a leer en voz alta simultáneamente. En esa situación, trate de comprender la lectura que menos le interesa, desconectando la más interesante. Luego proceda a la inversa. Recomience, etc. Todo ello podrá hacerlo con mejores resultados, si un tercer colaborador da palmadas cada tanto marcando de ese modo, el cambio de actitud o de interés por una lectura u otra. Repita varias veces. Tome nota.
* C. Del mismo modo que en el ejercicio anterior, solo que ahora tratará de entender los dos textos simultáneamente. Terminado un período de lectura simultánea, trate de comentar en voz alta todo lo que recuerde. Comprobará que su atención se dirigió mecánicamente hacia el tema de mayor interés. Practique nuevamente hasta lograr cierta simultaneidad en la atención sobre las dos lecturas, o por lo menos, cierta alternancia que le permita luego reconstruir los dos textos sin mayor predominio de uno sobre el otro. Repita varias veces y tome nota.



**Serie 12**

**Parte intelectual del centro intelectual**

Pondremos ahora, en marcha, la parte del centro encargada de las abstracciones intelectuales y de los mecanismos lógicos. La mejor forma de hacerlo es enfrentando dificultades aparentemente insolubles. Ello nos permitirá comprender nuestro orden y ajuste en el razonar.

* A. Considere esta aporía clásica. “Una flecha que ha sido disparada en un momento dado está donde está o está donde no está. Lo segundo es imposible, luego la flecha está donde está... Por lo tanto no se mueve”. Comente en voz alta a los partícipes cual es su razonamiento. Deje que los otros hagan lo mismo. No se preocupe tanto de la solución sino del orden y precisión de los juicios y razonamientos. Tome nota.
* B. Considere este paradoja de la lógica moderna “En un lado de una tarjeta hay una proposición que dice: ‘la proposición del otro lado es verdadera’. Al dar vuelta la tarjeta se lee: ‘La proposición del otro lado, es falsa’. “Tenga en cuenta estas preguntas y responda a ellas: ¿Pueden ambas proposiciones ser falsas? ¿Pueden ser verdaderas? ¿Es que una es falsa y la otra verdadera? ¿Es que toda la paradoja es falsa? ¿Es que toda la paradoja es verdadera? No importa la solución. Discuta en voz alta. Permita que cada partícipe haga lo mismo. Observe la precisión y orden de los juicios y razonamientos. Tome nota.

**Importante**: En esta lección hay tres series de ejercicios. Es de interés que perfeccione sobre todo su sistema de imágenes. de manera que si allí hubiera encontrado dificultades, deberá esmerarse en superarlas a fuerza de repetir los ejercicios propuestos en la serie número 10.



**Lección 6: Perfeccionamiento atencional**

Una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención.
La serie de ejercicios que damos a continuación es de suma importancia. Se basa en el trabajo de la atención utilizando tareas motrices “pretextos”, es decir, tareas que no tienen importancia en sí mismas, sino en tanto permiten el ejercicio de la atención.
Generalmente, las tareas “pretexto”, no tienen utilidad en sí mismas. Provocan fatiga corporal y molestia emotiva, por cuanto repetir operaciones materiales de las que no se obtiene ningún beneficio a la vista, es ciertamente desalentador. Sin embargo, estas prácticas tienen mucho sentido si se las trabaja a fin de perfeccionar la atención. Esta facultad irá perfeccionándose a medida que se sobreponga a la fatiga motriz y a la molestia emotiva.
Demos un ejemplo. Si una persona abre un pozo profundo y posteriormente lo tapa, realiza un trabajo materialmente inútil. Conociendo el ejercicio, esa persona no pondrá mucho interés en la perfecta ejecución de esa tarea. Sin embargo, el deporte desinteresado y la gimnasia, trabajan aproximadamente de ese modo aún cuando hay otros incentivos de por medio: competencia, beneficio físico, etcétera.
En los trabajos “pretexto” no hay beneficio físico a la vista, ni existe el incentivo de la competencia. Visto desde afuera, alguien que efectúa esas operaciones, muestra un comportamiento absurdo. No así quien realiza un deporte o cualquier tipo de gimnasia.



**Serie 13**

**Atención simple**

Tome diversos y numerosos objetos de la habitación y llévelos a un solo punto apilándolos u ordenándolos del modo más perfecto posible. Una vez hecho esto, devuélvalos exactamente a su punto de origen. Repita esta operación muchas veces. Observe cómo la repetición y la fatiga van desmejorando su propósito y cómo va desatendiendo, a medida que pasa el tiempo, a las ejecuciones de movimientos perfectos.

Ese el esquema de un ejercicio “pretexto”. Podríamos utilizar otro como el mencionado anteriormente (el del pozo). Por cierto que si se cuenta con una buena batería de tales recursos, el trabajo se hará más interesante. También puede contribuir a esto, el ambiente al aire libre en el que pueden efectuarse prácticas numerosas.

Tomando por base cualquier trabajo pretexto, pasemos al ejercicio específico de la atención simple.

Se efectuará el trabajo pretexto respetando al máximo las correctas posiciones corporales aprendidas anteriormente, al tiempo que la atención esté dedicada exclusivamente al trabajo que se efectúe. Para que la atención esté siempre requerida, se evitarán los movimientos rítmicos o monótonos que llevarían a pensar en otras cosas. Se comprende que serruchar, por ejemplo, es un ejercicio monótono, inadecuado como trabajo pretexto.



**Serie 14**

**División atencional**

Efectúe diversos trabajos pretexto, siempre en perfecta actitud corporal, pero atendiendo simultáneamente a la sensación de la pierna derecha y a lo que está haciendo. Repita, pero con la pierna izquierda. Nuevamente, pero con la mano derecha. Por último, con la mano izquierda. En todos los casos, con el mismo trabajo pretexto.



**Serie 15**

**Atención dirigida**

En perfecta actitud corporal, efectúe varias veces el mismo trabajo pretexto, tratando cada vez de poner más atención en sus movimientos. De este modo a la mayor fatiga y consecuente disminución de la facultad atencional, se las enfrentará con una mayor dirección de la atención. Por supuesto, que estamos hablando de esfuerzos razonables y no de superesfuerzos que llevan a un sufrimiento totalmente negativo. En estas cosas, el sufrimiento no es formador sino deformante. Repita varias veces el ejercicio, dirigiendo crecientemente su atención. Cuando la mecánica atencional no responda adecuadamente, descanse plácidamente. Luego, retome de nuevo.

**Importante**: Trate en la vida diaria de poner atención creciente a su trabajo cotidiano. En tal sentido, también las ocupaciones cotidianas pueden convertirse en interesantes trabajos pretexto, útiles para el desarrollo de la atención.

**REVISIÓN DE PSICOFÍSICA**

1. Estudie todas las notas tomadas lección por lección. Observe si se repiten las dificultades en las mismas partes de distintos centros, por ejemplo, en las emotivas.
2. Haga un cuadro con los cuatro centros estudiados, en donde cada uno aparezca dividido en sus tres partes. Sintetice en cada espacio en blanco sus observaciones.
3. Teniendo en cuenta el cuadro, saque conclusiones sobre sus dificultades.
4. Tenga en cuenta ahora el defecto mayor descubierto a lo largo de todas las lecciones y propóngase trabajarlo hasta que quede superado. Fíjese plazos y organice un cierto horario para practicar por su cuenta, sobre la base de los mismos ejercicios que utilizara como test.