

Gaëtane HARDUIN

Docente en la Escuela Primaria (Bélgica) y sofróloga caycediana

Desarrollar personalidades llenas de esperanza, de optimismo y de interés por realizar plenamente su potencial

P. no estaba en el sitio que le correspondía mientras que M. dibujaba y L. soñaba con una escuela mejor. Es difícil para los alumnos estar sentados, inmóviles, durante un montón de interminables horas al día. Es irresistible el impulso de cambiar de sitio, ni que sea unos minutos, para cambiar de aires.

A través de la práctica, empecé a tomar consciencia de mis pensamientos con el fin de vivir la integración cuerpo-mente

Para responder a las necesidades de L. y otros, decidí formarme durante cuatro años para aprender de los más experimentados.

Me formé en Sofrología Caycediana en Bélgica. Las directoras, Annie Lovrix (fisioterapeuta) y Anne Descamps (logopeda), sofrólogas caycedianas, me hicieron ser consciente de mi esquema corporal: la forma, el movimiento, el tono muscular. Aprendí a respirar correctamente. A través de la práctica, empecé a tomar consciencia de mis pensamientos con el fin de vivir la integración cuerpo-mente. Me explicaron la evolución de los sofronizantes y, sobre todo, de los beneficios que obtienen con la práctica sofrológica.

Tuve la oportunidad de adaptar todas las prácticas a los alumnos. He aprendido mucho sobre el terreno y, lo más importante, he observado muchos cambios positivos.

Más tarde, fui a Andorra para continuar mi formación sofrológica con Natalia Caycedo, médico psiquiatra, diplomada en Neuropsicología y Neurofisiología e hija del profesor Alfonso Caycedo, fundador de la Sofrología Caycediana. Descubro que la energía reside en la consciencia de nuestro propio cuerpo.

En el campo de la educación, la sofropedagogía concentra su intervención en la situación concreta del niño o del adolescente, y adapta la metodología a para

dotarlo de técnicas que fortalezcan sus propios recursos para desarrollarse en los ámbitos personal y la educativo. Desde el principio, el alumno aprende, a través de técnicas sofrológicas, a desarrollar estrategias que le facilitan el reconocimiento de su estado corporal y mental para poder conquistar su propio equilibrio y ser capaz de evolucionar libre y serenamente en su vida cotidiana.

Gracias a la Sofrología Caycediana, los futuros adultos del mañana tendrán herramientas que podrán utilizar durante toda su vida, ¡estoy más que convencida! Creo que estamos en los albores de un cambio muy prometedor. Demos a los niños la oportunidad de poder experimentar el placer de descubrir el mundo y su propia personalidad; de estar presentes y tener confianza en ellos mismos".

Hoy en día, mi visión sobre el mundo de la educación ha cambiado, y los niños, padres y maestros que he conocido me animan a continuar por este camino. Estar bien en la escuela, un desafío que he querido abordar con la ayuda de las técnicas sofrológicas.

Activación de las tres capacidades:

Activar nuestra confianza; descubrirse, desarrollarse, creer en uno mismo y en nuestro potencial.
Aprender a reforzar la moral, a activar sentimientos positivos que están latentes en nosotros.
Activar la armonía a cuerpo-mente en nosotros y en las personas que nos rodean.
Activar la esperanza; el optimismo por evolucionar y proyectar de manera positiva el futuro.

He querido poner en práctica las técnicas sofrológicas en función de lo que quería transmitir a mis alumnos. Ejercicios breves para centrar la atención, calmar la energía invasiva, dinamizar el grupo. Como por arte de magia, los alumnos se suman plenamente a la técnica. La práctica crea consciencia del esquema corporal: la forma, el movimiento, el tono muscular. Poco a poco, son capaces de eliminar la tensión física y "somatizar" sensaciones positivas.

1. Sofrología Caycediana para mejorar la relación entre el niño y su maestro



J. No para de moverse

Observo a J., alumno de mi clase. No deja de moverse en su silla. No se está enterando de nada, está « en otra parte ». J. debe comenzar a centrarse y tomar consciencia de su anclaje al suelo.

Para ayudar a los niños a estar atentos, a concentrarse, el concepto de anclaje es importante. Los niños deben, siempre que sea posible, tener los dos pies en el suelo para sentir la presencia de sus cuerpos.

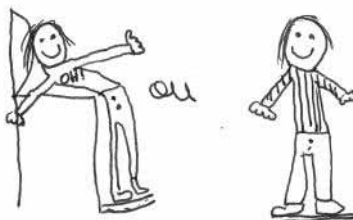
"Incorporados, con ambos pies anclados en el suelo, inspiramos y espiramos varias veces para relajar todo el cuerpo. Nos balanceamos un poco hacia atrás y hacia adelante, como si el viento soplara en nuestra espalda y luego en nuestra cara. Después, cargamos el peso sobre la pierna

derecha, pasamos por el centro y lo cargamos sobre la pierna izquierda. Nos reorientamos y empezamos de nuevo. Nos balanceamos hacia adelante y hacia atrás, a la izquierda y a la derecha.

Damos la vuelta sobre nuestro eje haciendo pequeños círculos. Vamos tomando consciencia de nuestro anclaje al suelo, de nuestro arraigamiento. El viento sopla más y más fuerte. Nuestro cuerpo se mueve: al frente, hacia atrás, hacia la izquierda, hacia la derecha haciendo pequeños círculos. Vamos a mover el cuerpo en todas direcciones, asegurándonos de tener bien apoyados los dos pies. Levantamos un pie y pisamos con fuerza el suelo. Hacemos lo mismo con el otro pie. Y terminaremos con un salto cayendo con ambas piernas."

El anclaje

El anclaje es estar tranquilo y relajado en tu silla o de pie. Ejemplo: los pies en el suelo, estoy calmado.



Espalda recta pero no tensa, pies en el suelo, me concentro.



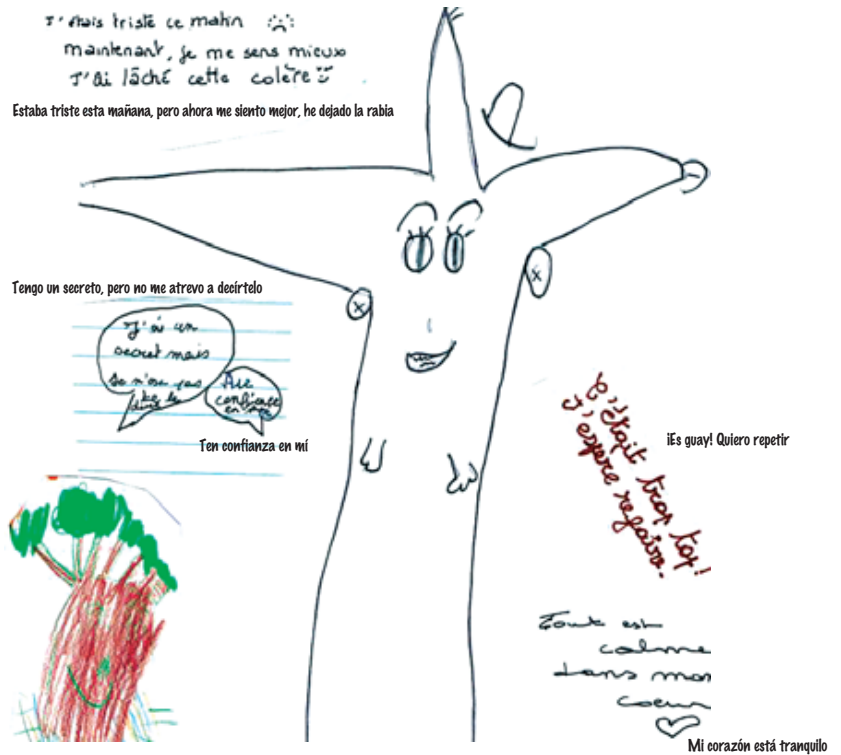
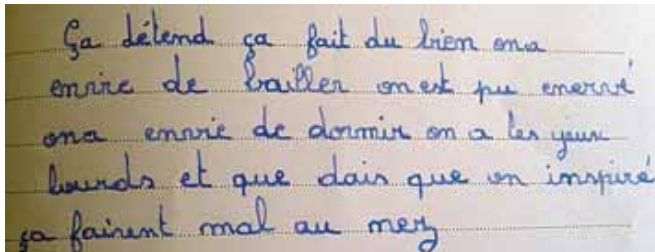
Fenodescripciones:

Después de cada técnica, los alumnos anotan sus sentimientos en un cuaderno (un dibujo, un texto, una palabra...) o lo expresan en voz alta. Aquellos que quieren que yo lea los escritos "secretos" depositan sus cuadernos en mi mesa.

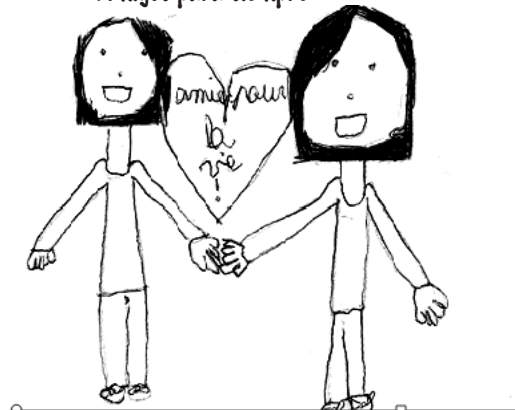


Libreta de sentimientos

Me encuentro bien y relajado. Tengo ganas de bostezar y de dormir, me pesan los ojos...



Amigos para siempre



2. La Sofrología Caycediana para relajar La rabia de C...

Todavía recuerdo a este niño rebelde que llegó todo sonriente a la escuela. Corrí a para ser el primero en el patio. En ese momento vi sus ojos llenos de luz. En el recreo, pegaba a otros niños. En clase, descubrí a una cara pálida, con ojeras; era obvio que pasaban muchas de cosas por esa cabecita. Habíamos conseguido que tuviera sus sentimientos a flor de piel, pero esto no era la solución. Y un día, después de una sesión, desató su ira en su cuaderno. A través de la lectura de lo que escribió, supe lo que había llegado a sufrir este niño de 11 años. Expresaba su dolor a través de estos actos, pero la escuela no

subsanaba sus carencias. Desde entonces, hemos establecido una vínculo de

conexión. C., quiere aprobar el curso y estudiar para ser cocinero.

Rabia

Cuando uno está nervioso puede ser violento. Esto puede durar 5-10 minutos o años.

A menudo sentimos rabia hacia alguien de nuestra familia.

Puedes sentir rabia a causa de una discusión o de alguien que te pone nervioso (como por ejemplo alguien que no para de hablar...)





¿TENSIONES en clase ? ¡Proponí a este ejercicio a mis alumnos!

«Nos ponemos de pie, concentrados en nuestra respiración, inspiramos y espiramos para relajar todo nuestro cuerpo (Sofronización de Base Vivencial).

Cerramos los puños, inspiramos, subimos los brazos en vertical y soplamos para expulsar las tensiones que quedan (IRTER). Ahora, inspiramos y apretamos nuestros pies en los zapatos... Soplamos y nos relajamos. Apretamos los músculos de las piernas y los muslos, inspiramos, apretamos y soplamos. Contraemos los músculos abdominales, inspiramos y espiramos suavemente.

Al inspirar llevamos los hombros hacia atrás. Relax. Apretamos los puños y soplamos al relajar. Contraemos la cara, hacemos una

mueca y relajamos la tensión (Tensiones de Jacobson). Nos sentamos y nos relajamos en el asiento. Pausa de integración (+ PPT).

3. La Sofrología Caycediana para encontrar equilibrio interior.

Sentirse bien y encontrar el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Los periodos de tranquilidad son necesarios para el niño. Durante esos momentos, el niño crea, transforma, se refuerza. Tranquilizarse interiormente para liberarse, para tomar consciencia, para avanzar. La respiración le sitúa en el momento presente y le permite trabajar sobre su propia energía. La respiración produce efectos beneficiosos en el cerebro, sede del aprendizaje.

4. La Sofrología Caycediana para desarrollar las capacidades

Uno puede hacer muchas cosas buenas; por ejemplo, salvar el mundo, realizar una buena acción...

Es importante desarrollar las capacidades del niño. Todo niño es « capaz de » y, sobre todo, le gusta sentirse capaz de mejorar...

El ritmo vigilia-sueño su concentración
Su esquema corporal su lenguaje
Sus sensaciones su inteligencia
La alimentación su memoria
Su percepción corporal su imaginación
Su atención, la alegría, la fuerza...

"Nos sentamos cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo del asiento. Cerramos los ojos (si queremos) para aislarnos del mundo exterior. Inspiramos y espiramos para relajar todo el cuerpo (Sofronización de Base Vivencial). Apretamos los puños, alzamos los brazos por encima de la cabeza, inspiramos y aspiramos para liberar la tensión (SDN). Escuchamos los latidos de nuestro corazón y respiramos profundamente (SAV). Nos concentramos en la respiración (respiración abdominal). Hacemos aflorar a nuestra consciencia una capacidad que poseemos; una fuerza que queremos reactivar. Es algo que nos hace sentir bien, cómodos, tranquilos y seguros. Somos capaces. Seguidamente, nos contemplamos realizando esta capacidad. Sentimos todas las sensaciones positivas del momento. Sonreímos (Vivencia del Positivo). Vivimos el momento plenamente y, cuando lo sentimos, colocamos una mano en nuestro muslo para volver al aquí y ahora con nuestra capacidad. Nos relajamos en el asiento. Pausa de integración (+PPT).



Ce que quelqu'un peut faire peut réussir.
 ex: sauver le monde, réaliser une bonne action



Y si tuvieras un proyecto de vida? Estoy convencida de la utilidad del proyecto de vida, de que cada alumno elija una "misión" a realizar a partir de sus gustos e intereses. Un proyecto en el que pueda demostrar de lo que es capaz. Un proyecto de vida para ayudarlo a ser independiente, a conocerse mejor a sí mismo, a evaluarse frente a situaciones de aprendizaje y a tener espíritu emprendedor. Al proponerles realizar un proyecto personal, los alumnos desarrollan la confianza en sus capacidades. Actuar es bueno: atreverse, experimentar. Es una gran satisfacción; aprenden a conocerse mejor y se dan cuenta de todo lo que son capaces de hacer. La participación en el proyecto permite que el niño tome consciencia de que puede conseguir retos, sobrepasarlos e incluso sorprenderse. ¡Los resultados son espectaculares!

¡Entramos en la aventura! (Técnica de Futurización) Nos relajamos en el asiento y hacemos la pausa de integración (+ PPT). "

La práctica nos ayuda a tomar consciencia de nuestra mente. Sin olvidar la presencia de nuestro cuerpo, comenzamos a ser conscientes de nuestros pensamientos. Desarrollamos la contemplación sensorio-perceptiva externa e interna.

¿Qué te gusta hacer? ¿Qué te gustaría a hacer más tarde? ¿Qué es lo que te apasiona?

Seguro que tienes talento para hacer algunas cosas
 - Busca un tema que te guste y te apasione.
 - Sé curioso, hazte preguntas e investiga sobre el tema

- Busca un especialista que te ayude
- Busca contactos: telefona, escribe, visita
- Presenta...

La sofrología es un excelente recurso para avanzar en un proyecto porque te permite revelar y estimular las capacidades, gestionar el estrés, concentrarte, gestionar las emociones, memorizar, ser positivo, proyectarte, crear, superarte, etc.

5. La Sofrología Caycediana para potenciar la confianza

E. era una alumna tí mida que no solí a abrir la boca. La mirada de sus compañeros le molestaba y le impedí a avanzar. Su respiración era rápida y torácica y su pulso se alteraba con regularidad. Mientras algunos de sus compañeros se volcaron

"Sentamos cómodamente con la espalda apoyada en el asiento. Relajamos las diferentes partes de nuestro cuerpo (Sofronización de Base). Inspiramos y espiramos varias veces (SDN). Colocamos una mano sobre el vientre. Respiramos y nos dejamos arrullar por las idas y venidas de nuestra respiración (Sofro Respiración Sincrónica). Cerramos los ojos y dejamos que venga a nuestra consciencia algo que nos gustaría a hacer. Una misión que nos han confiado, un proyecto que vamos a llevar a cabo. Imaginamos lo que haremos para lograr nuestro objetivo. La fuerza que desplegaremos para ponernos en marcha y conseguirlo. Nos imaginamos y nos contemplamos tratando de realizar este proyecto tal como lo hemos pensado. Como si estuviera ocurriendo aquí y ahora.



en las primeras sesiones de Sofrología, E. se quedaba paralizada mostrando una enorme sonrisa.

Un día empezó a balancearse como consecuencia del ejercicio de rotación axial. Pareció gustarle. Se calmó gracias a su respiración abdominal consciente.

Su cuerpo se relajó. En su cuaderno escribió: ¡genial! A medida que se relajaba más tras cada sesión sus textos eran más largos. El clic se había producido...

El sofrologo guiará al niño para que pueda estar atento a sus sensaciones corporales. El objetivo de este ejercicio es activar la presencia del cuerpo en la consciencia y conseguir que los músculos se relajen.

6. La Sofrología Caycediana para mejorar la percepción de los cinco sentidos

Estar encerrado a diario entre las mismas cuatro paredes no motiva en exceso. Los estudiantes necesitan motivaciones externas. Por ejemplo, podemos aportarles una nueva visión sobre el planeta que les vamos a dejar en herencia.

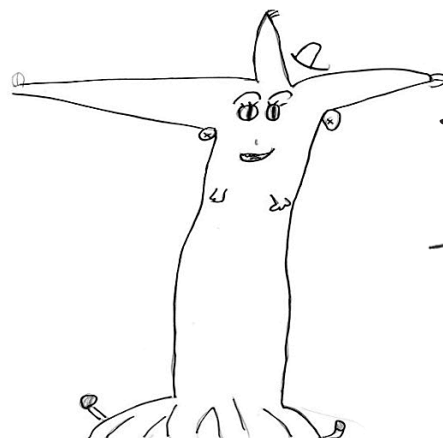
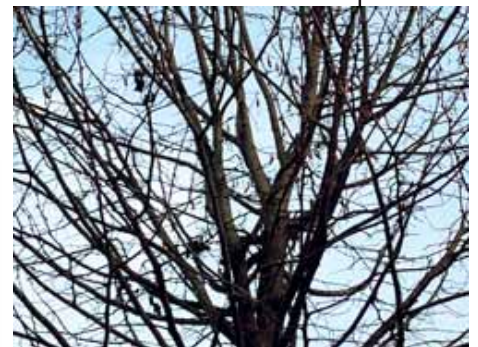
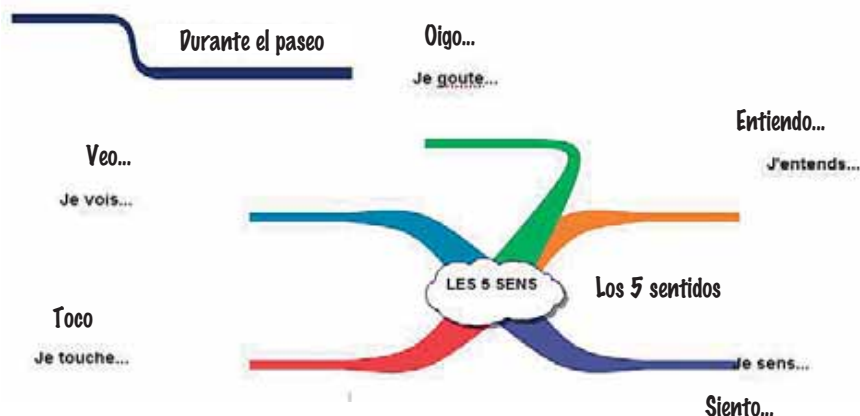
Técnica de los cinco sentidos

«Relajamos las diferentes partes de nuestro cuerpo en movimiento, a la vez que seguimos nuestra respiración. Nos sentamos y ponemos las manos sobre los oídos. Escuchamos los diferentes sonidos que se producen. Seguimos con los dedos el contorno del oído. Dejamos que vengan a nuestra imaginación los sonidos que nos

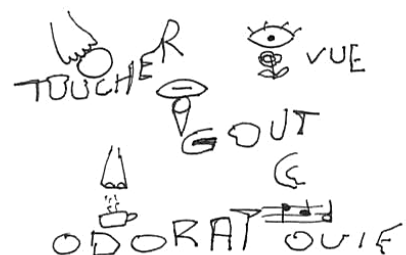
gustará a escuchar y nos dejamos arrullar por ellos. Escuchamos libremente y sin tensión. Nos detenemos un instante para tocar la nariz con los dedos, pasando por cada aleta nasal. Olemos nuestros dedos. Después de haber recobrado la confianza, nos dejamos invadir por los olores que nos gustan. Nos sumergimos en nuestros recuerdos. Palpamos los ojos, las pestañas, las cejas. Observamos las sombras. Pasamos la lengua por nuestros labios. Probamos la piel.

Pensamos en todo lo que nos gustará a probar en este instante. Disfrutamos. Por último, tocamos nuestra piel, los diferentes tejidos que la recubren. Imaginamos que tocamos un montón de objetos de diferentes texturas. Para acabar, pensamos en una situación en la que se despierten todos nuestros sentidos.

¡Salgamos de la clase para observar el paisaje y utilizar los cinco sentidos !



Tacto, vista, olor, oído, gusto



7. La Sofrología a Caycediana para ser creativo

"La creatividad es una flor que crece con el esti mulo; sin embargo, el desaliento, a menudo, impide su eclosión"

Alex Osborn

"Cerramos los ojos. Relajamos las diferentes partes de nuestro cuerpo. Movemos ligeramente la cabeza, la nuca. Aflojamos los brazos y el pecho, hacemos descender nuestra respiración hacia el abdomen.

Relajamos los músculos de las piernas (Sofronización Vivencial de Base).

Inspiramos, bloqueamos nuestra respiración y tensamos el cuerpo. Espiramos (SDN).

Nos sentamos (Activación Sofro Vital).

Levantamos un brazo suavemente y tenemos consciencia del peso, de la forma, de la distancia y lo desplazamos en el espacio. Bajamos el brazo lentamente.

Ahora levantamos el otro brazo. Tomamos consciencia del peso, de la forma, de la distancia y lo desplazamos en el espacio.

Descansamos y repetimos ahora con los dos brazos. Tomamos consciencia del peso, de la forma, de la distancia desplazándolos en el espacio (evaluación de las distancias). Nos relajamos en el asiento (PPT). "

8. La Sofrología a Caycediana para desarrollar la motivación

M., alumno de 6º, desmotivado por la escuela...

A principios de este año, me dijo claramente:

"¡No me gusta la escuela! Mi padre nunca fue y le han ido bien las cosas, así que no veo por qué tengo que estudiar". M. era un niño distraído que nunca estaba quieto en su sitio. Pedirle que se sentara era parte de una misión imposible. Era obvio que necesitaba moverse. En la actividad "secuencias por minutos" en clase, preferí a aislarse y observar desde la distancia. Poco a poco, se fue acercando a sus compañeros, comenzó a observar como se relajaban y divertían. Pero un día, se levantó, habló en voz alta e hizo movimientos para llamar la atención. Le pareció divertido actuar así .

Estar sentado, anclado al suelo, el equilibrio, la verticalidad le permitió tomar consciencia de su cuerpo en cada postura. Aprendió a comportarse. A medida que avanzaban las prácticas M. sentí a que esto le hacía bien. Comenzó a expresar sus sentimientos. Después de una sesión, averigüé que le apasionaban los coches antiguos, y decidí aprovecharlo para mejorar su aprendizaje. M. tenía como



desafío o descubrirnos su pasión. A partir de ese momento establecimos una alianza. M. Pedí a sesiones porque sabía a que le permití an relajarse cuando estaba nervioso. Pasar de estar en movimiento a estar tranquilo a través de un momento de silencio le hacía un gran bien. Un martes por la tarde, él y sus compañeros estaban dedicados a lo que les gusta realmente. M., buscó información en los libros y construyó una maqueta. Era feliz y se sentí a útil. Después de una sesión se dio cuenta de que le importaba aprobar el curso. Me propuso que cuando algo saliera mal hiciéramos una sesión de sofrología a durante el recreo, pero nunca ha sido necesario.

Los padres dicen que la sofrología a ha permitido gestionar la ansiedad y las emociones de M. Se sienten aliviados de que su hijo tenga ganas de estudiar, porque piensan que tiene capacidades suficientes para ello.

La sofrología a también ayudó a mejorar el ambiente familiar.

La sofrología a propone ejercicios sencillos para ayudar a los niños a relajarse, a conocerse mejor psíquica y físicamente.

Aumentar la confianza en sí mismo y el equilibrio en la vida cotidiana les permite aprovechar al máximo todas sus capacidades.

A medida que se sucedían las prácticas,

veía a como M. cambiaba su comportamiento. Aprendió a relajarse entre las clases, lo que le permitió a seguir el ritmo escolar. El hecho de que M. continuara dedicándose a su proyecto cada martes le motivaba. Esto daba sentido a "su" aprendizaje y activaba sus habilidades.

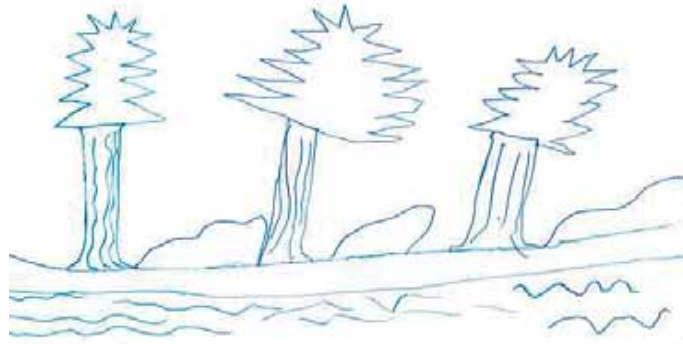
9. La Sofrología a Caycediana para tomar consciencia del cuerpo

N. frecuentemente tenía a dolor de espalda. Tanto si estaba sentado como de pie, siempre curvaba la espalda. Era importante que reaprendiera a mantener una postura recta. Después de varias tomas de consciencia de la verticalidad, su cuerpo comenzó a recuperar su eje.

10. La Sofrología a Caycediana para activar la concentración

T. es un alumno con un coeficiente intelectual superior a la media lo que hacía a que se aislara de sus compañeros y no encontrara su lugar. Cortaba y pegaba trozos de papel inventándose un nuevo mundo. Este niño me sorprendió a. Desde un principio se "enganchó" a los ejercicios del "sofro-minuto" Necesitaba expresar sus sentimientos y se divertía a con ello. Poco a poco, se integró en la clase y se interesó por sus compañeros.

"Sentados confortablemente con la espalda apoyada en el respaldo del asiento. Cerramos los ojos y nos aislamos del mundo exterior (Sofronización de Base Vivencial). Inspiramos y espiramos para relajar todo



nuestro cuerpo. Cerramos los puños, levantamos los brazos por encima de la cabeza y, al expulsar el aire, soltamos las tensiones (IRTER). Ponemos los dedos sobre el ombligo y soplamos varias veces (Sofro Respiración Sincrónica). Observamos la postura y la forma de nuestro cuerpo. Nos concentramos en nuestra respiración, sentimos la energía que circula (SAV). Dejamos venir a nuestra mente multitud de objetos y escogemos solo uno. Vamos a observarlo en el espacio. Desde arriba, desde abajo. Miramos nuestro objeto detenidamente. Observamos su material, su color, su forma, su equilibrio. Fijamos bien nuestro objeto. Se trata de un objeto que vamos a utilizar para mejorar nuestra presencia y nuestra concentración (Objeto Neutro). Pausa de integración. Soplamos sobre el objeto y nos preparamos para continuar”.

11. La Sofrología a Caycediana para superar los miedos

C. debí a presentar una exposición oral. Su moral estaba a cero. El miedo la bloqueaba cada vez más, hasta tal punto que solo pensar en ello le hacía perder el control, se le nublaban la vista y las palpitaciones se le aceleraban. Tras las sesiones de sofrología a C. recobró la confianza en sí misma, superó sus miedos y consiguió aprobar sus exámenes. "Nos sentamos con la espalda bien apoyada en el respaldo del asiento. Cerramos los ojos

y nos aislamos del mundo exterior (Sofronización de Base Vivencial). Inspiramos y espiramos para relajar todo nuestro cuerpo. Cerramos los puños, levantamos los brazos por encima de la cabeza y, al expulsar el aire, soltamos las tensiones (IRTER). Colocamos los dedos sobre el ombligo y soplamos varias veces (Sofro Respiración Sincrónica y Sofro Activación Vital). Nos sentamos en el borde de la silla, los puños en el esternón, los codos apoyados en los muslos, inspiramos y espiramos tres veces (Respiración torácica). Nos sentamos de nuevo con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla y dejamos venir una sensación agradable de bienestar en todo el cuerpo. Ponemos los dedos de las manos cruzados en la nuca. Nos observamos en un espejo invisible colgado del techo (El Arco). Repetimos nuestras tres palabras clave: *atrévete, actúa, avanza*. Realizamos nuestra pausa de integración. Momento de recuperación.

12. La Sofrología a Caycediana para despertar y reforzar el positivo.

Dos técnicas de "preterización" que ayudan a percibir nuestras emociones positivas, poniendo el acento en recuerdos de experiencias pasadas. "Nos sentamos con la espalda bien apoyada en el respaldo del asiento. Cerramos los ojos y nos aislamos del mundo exterior. Inspiramos y espiramos para relajar todo el

cuerpo (Sofronización de Base Vivencial). Cerramos los puños, levantamos los brazos por encima de la cabeza y, al expulsar el aire, soltamos las tensiones (IRTER). Nos concentramos en nuestra respiración. Recordamos una vivencia positiva. Una situación agradable que hayamos vivido de manera positiva. Un momento que nos hayamos sentido valorados; en el que nos hayamos sentido bien. Vamos a revivir este momento positivo con todos nuestros sentidos. Recordaremos las personas que estaban presentes, el lugar, la decoración. Revivimos el momento como si fuera ahora. Cada detalle es importante. Estamos alegres, felices y orgullosos de revivir este momento positivo (Sofro- recuerdo Senso perceptivo). Activamos en nosotros las tres cualidades: Confianza, Armonía e Ilusión. Pausa de Totalización.

Concentrarse, relajarse, motivarse, tomar consciencia del cuerpo, activar la confianza, gestionar el estrés de los estudios...Un buen programa que nos ofrece la Sofrología a Caycediana a través de sus técnicas específicas para "Desarrollar una personalidad plena de esperanza, de optimismo y de interés con la finalidad de ¡realizar plenamente nuestro potencial!"

« **Demos a los niños la posibilidad de disfrutar, de descubrir y de tener confianza en ellos mismos**» Gaétane Harduin

