

RELAJACIÓN Y CONCIENCIA DEL SER

Juan Luis Hernández Álvarez.

RELAJACIÓN

BALMES decía: "si definimos, no discutiremos" (1). Sin embargo, el objetivo de este artículo es una modesta contribución a la discusión, que espero surja, sobre un contenido que se pretende sea considerado como específico de la Educación Física, siendo, como es, al mismo tiempo, una disciplina globalizadora de toda nuestra integridad como seres humanos.

Precisamente en esa idea de integridad, tiene su primera conexión con la visión de educación integral de la Educación Física.

El presente artículo, como ha quedado dicho, pretende la discusión porque pienso que sólo de la reflexión y el diálogo podrán surgir las aclaraciones y la instrumentalización de una disciplina como la relajación.

En todo diseño curricular son pieza fundamental aquellos objetivos que se consideran claves, no sólo para la propia disciplina sino para la aportación a la EDUCACIÓN.

Dichos objetivos son perseguidos por medio de una serie de contenidos que, ordenados lógicamente en una programación, determinan actividades encaminadas a la consecución de aquéllos.

Así pues, un primer paso para la determinación de la relajación como contenido específico de la E.F. sería establecer su valor en orden al logro de objetivos propios de la misma. Es éste uno de los aspectos que intentaré quede reflejado.

No obstante, considero que es preciso realizar previamente una aproximación general al concepto de educación y a la relación que con éste pudiera tener la disciplina de relajación.

Digamos que la Educación pretende el desarrollo de las potencialidades del ser humano. Pero este desarrollo, que supondría una educación positiva de las capacidades tanto físicas como mentales de la persona, se ve en ocasiones modificado por la continua interacción ambiente-educación.

La acción de educar, propia del conjunto de toda una sociedad, se reduce a la acción específica de

los denominados "centros educativos" en los que la propia sociedad ha delegado esta función.

El ambiente que nos rodea está creado por los seres humanos y condiciona a los seres humanos. En este círculo se sumerge por inercia el propio sistema educativo. Ambiente y Educación se encuentran en el momento actual en un estado de presiones diversas ejercidas por distintos factores sociales, económicos, tecnológicos y políticos que los involucran en una dinámica de tensión y estrés.

En este contexto, una gran parte de la energía que nuestro cuerpo es capaz de producir se gasta inútilmente, en detrimento de su provecho para provocar el despertar de unas cualidades, abotargadas por la sociedad de consumo, que nos suministren un mayor conocimiento de nosotros mismos y de nuestras posibilidades de evolución personal. Es aquí donde la relajación asume su papel fundamental en todo proceso educativo y lo hace en una doble vertiente.

En primer lugar, la relajación incide en el logro de un equilibrio armónico de nuestro organismo, expresado por una perfecta comunicación mente-cuerpo que posibilita un estado propio para el desarrollo de las potencialidades de la persona. Queda demostrado en las experiencias y trabajos del Dr. LOZANOV, que la armonía de funcionamiento entre el hemisferio cerebral izquierdo y el derecho ofrece una base de "crecimiento" personal, siendo ésta la primera contribución de la relajación al proceso educativo.

En segundo lugar, la relajación no sólo ayuda a la posibilidad de desarrollo de potencialidades, sino que, por medio de ella, se logra una mayor conciencia del propio ser y de su entorno; lo que facilita una dinámica de interacción con él que se transcribe en respuestas creativas. Hacer conscientes las propias potencialidades es, sin duda, el primer paso para el logro de su desarrollo.

Si compartimos la idea del pedagogo M. FERNÁNDEZ, de la Universidad Complutense de Madrid, de que "cualquier estímulo educa cuando:

- Hace al individuo más consciente de una realidad dada.

- Lo capacita para ser más cons-

ciente frente a otras situaciones todavía no dadas..." (2)

la relajación se convierte en poderoso estímulo educativo.

La Educación Física es educación, que, si bien atiende a la totalidad del ser humano, lo hace por medio de la adquisición de una conciencia de la realidad corporal y de la evolución de la misma, creando respuestas significativas ante las nuevas situaciones que se presentan. En esa realidad corporal compleja no excluimos el gobierno de la mente ni la sincronización efectiva de todos los ritmos de nuestro organismo.

Y ¿cuál es el papel de la relajación en esta acepción de la Educación Física?

Este es el análisis que corresponde hacer a continuación y del que espero surgirá la discusión enriquecedora que concluya, por sí misma, en la aceptación de este contenido como específico de nuestra área por sus valores pedagógicos.

RELAJACIÓN Y ESQUEMA CORPORAL

En nuestra área ha existido siempre la polémica entre las distintas corrientes que han surgido a lo largo de las últimas décadas y que tratan de explicar los valores pedagógicos de la misma. Este artículo no se propone entrar en esa discusión. Para aquéllos que no creen en las etapas de formación del esquema corporal, digamos "conocimiento de la realidad corporal estática y dinámica" y liguemos este concepto a cualquier actividad física en la que puedan estar pensando. Sigamos adelante. La Educación Física debe contribuir al conjunto de la educación realizando una labor de integración armónica de las distintas capacidades de la persona confiriéndole un carácter de unidad en evolución.

En esta labor de integración juega un papel fundamental la progresiva estructuración de una ciencia de nuestra realidad corpórea que denominaremos "esquema corporal".

Es en las etapas propias de formación del esquema corporal del niño donde la relajación ofrece un medio realmente eficaz de práctica motriz, que posibilita la creación de la propia imagen personal como una unidad psico-física. Es nece-

sario que la expresión "psico-física" sea captada en toda su amplitud, puesto que entiendo que es uno de los aspectos principales de la relajación.

Por medio de este contenido, no sólo se trabaja en la localización efectiva de los grupos musculares que intervienen en determinadas actitudes. La relajación, además, incide en la localización de nuestros órganos internos y, lo que es más importante, en el desarrollo de un control mental sobre todo el organismo. Este control no debe ser entendido como un dominio exclusivo de la mente sobre el cuerpo puramente físico, sino como una armonización de ritmos que, en definitiva, lleva a un equilibrio que incide en un funcionamiento correcto y en la adquisición de una conciencia global de la persona, educada hacia el concepto de integridad.

Hablamos pues, no sólo de una técnica de relajación puramente mecánico-muscular, sino de un ejercicio más completo de armonización físico-espiritual, entendiendo este término en su acepción más amplia y desprovisto de su carga religiosa.

Con ser importante esta idea de unidad cuerpo-mente en la formación del esquema corporal, y sin que ello sea contradictorio, desde el punto de vista educativo, es fundamental atender a la disociación voluntaria de determinadas partes del cuerpo. La relajación contribuye a que la creación de una imagen armónica pueda facilitar respuestas coherentes aun cuando se trate de actuaciones parciales de nuestro organismo. Es decir, en la construcción de dicho esquema la relajación posibilita, con su desarrollo, la discriminación de actuación de diversos grupos musculares con la inhibición del resto, hecho este que tendrá suma importancia en el camino hacia la adquisición de destrezas motrices complejas.

Desde el punto de vista del Profesor de Educación Física, estos aspectos que acabamos de citar con relación al esquema corporal son de suma importancia. Sin embargo, la formación de dicho esquema por medio de las actividades físicas de relajación no deja de ser una parte de la misma. Las emociones jugarán un papel decisivo en las reac-

ciones de nuestro organismo. Es decir, existe un plano afectivo que como educadores no podemos soslayar y que influye poderosamente en la estructuración de la propia conciencia del ser.

Cuando actuamos sobre el tono muscular (otro elemento de vital importancia para la configuración del esquema corporal) a través de la relajación, estamos actuando sobre las propias emociones.

SIMON MONNRET afirma que "al aprender a rebajar el umbral de excitación de nuestros músculos, podemos controlar nuestras emociones" (3).

WALLON, por su parte, concede al tono muscular un lugar destacado en el desarrollo de la personalidad desde el nacimiento del niño. La emoción concebida como una reacción afectivo-tónica es, para este autor, el motor de la evolución humana.

Sobra, pues, todo comentario sobre el valor pedagógico de la relajación en cuanto a estos aspectos se refiere.

Vayamos, no obstante, a una definición de prestigiosos especialistas sobre el esquema corporal.

Para AJURIAGUERRA y HECAEN, esquema corporal es "la representación más o menos consciente de nuestro cuerpo activo o inmóvil, de su posición en el espacio, de la postura de los distintos segmentos, del revestimiento cutáneo por medio del cual está en contacto con el mundo" (4).

Reflexionemos sobre el análisis realizado hasta una definición y evaluemos.

A mi juicio, la relajación incide directamente, como medio pedagógico, en una BÚSQUEDA DE LA CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO (entendido como globalidad) inmerso en un mundo de relaciones y en constante evolución.

Sin embargo, alguien pudiera pensar que la relajación supone una inmovilidad y que, por tanto, difícilmente existiría una transferencia positiva de dicha disciplina hacia la evolución de un esquema corporal adaptado al movimiento de la Educación Física.

Dicho pensamiento estaría alejado de la realidad por estas dos razones, entre otras.

La primera, que existen técnicas de relajación, adecuadas para estas

edades, que combinan la pasividad con el movimiento.

La segunda, que, como ya demostrara JACOBSON, la representación mental de determinados movimientos provoca ligeros potenciales de acción en los grupos musculares responsables de ellos.

Pero aún vamos a citar otro argumento a favor de la relajación como elemento fundamental en la formación del esquema corporal y de su valor pedagógico en la Educación Física: la armonía cuerpo-mente lograda por medio de sus técnicas supone una mayor concentración en las sensaciones recibidas de nuestro interior, facilitando que cualquier movimiento segmentario de nuestro cuerpo sea vivido intensamente y deje una "huella motriz" en nuestro cerebro, más profunda que en cualquier otro caso.

Esta concepción de la relajación la hace especialmente útil, no sólo en el aprendizaje de destrezas motrices sino que, en una primera etapa escolar, es primordial para el logro de una actitud postural correcta y la educación de una adecuada respiración como elemento de vida. Estos aspectos conforman, en un sentido globalizador del término, nuevos elementos del esquema corporal no reflejados hasta el momento.

RELAJACIÓN Y APRENDIZAJE

Allí donde la relajación ha estado presente, normalmente ha sido por su inclusión en programas de Condición Física con un objetivo de descanso después de la actividad. Los efectos puramente fisiológicos de la relajación se enmarcan en un control del tono muscular facilitando la recuperación del organismo. Entre los factores que contribuyen al logro de este objetivo señalaremos los siguientes:

- En primer lugar, la disminución en número y la alternancia de las fibras musculares que "trabajan" para conseguir mantener un tono muscular de relajación, originan fases de reposo, más duraderas, que aquellas otras que no asumen la responsabilidad del tono en un momento concreto.

- En segundo lugar, la recuperación se agiliza gracias a una adecuada oxigenación, producto de

una mejor ventilación pulmonar originada por una respiración correcta, como parte de la relajación.

- En tercer lugar, y atendiendo a un aspecto de orden psicológico, durante la relajación se provoca una mayor disponibilidad mental para vencer la fatiga y desarrollar una voluntad de superación.

Con este breve apunte sobre uno de los objetivos de relajación, tan importante para nosotros como Profesores de E.F. inmersos en una dinámica de la actividad física, quisiera dejar este aspecto que considero más conocido y compartido, para pasar a otro campo donde la relajación está dando sus frutos y que es vital para todo profesional de la enseñanza: el aprendizaje.

El proceso enseñanza-aprendizaje es consustancial a todo proceso educativo y a todas las áreas de conocimiento de éste. La Educación Física no es una excepción. Aprendemos a desarrollar nuestras potencialidades motrices construyendo movimientos organizados desde lo sencillo a lo complejo.

Si la relajación es una disciplina que ayuda a la consecución de dicho objetivo, y si además lo realiza desde una óptica de integración cuerpo-mente, debe ser incluida como contenido específico de la Educación Física.

En la actualidad, las investigaciones en torno a la relajación se centran en el valor que esta disciplina pueda tener en la facilitación de aprendizajes.

Es difícil precisar en qué momento se comienzan a intuir las posibilidades en este campo. Sin embargo, en nuestra cultura occidental habría que hacer referencia a los trabajos de los doctores LIEBAULT y BERNHEIM (1875) sobre el poder de las imágenes mentales.

Si bien en ese caso concreto les guiaba un objetivo de lograr la curación de enfermedades con la "producción" de "imágenes psíquicas", es, sin duda, la primera demostración sistemática del poder de la mente sobre el cuerpo físico que pudiera ser aceptada por el cuerpo científico occidental.

Pero, a pesar de sus demostraciones clínicas, los trabajos de LIEBAULT y BERNHEIM no tuvieron demasiado eco y se siguió pensando, y se sigue, que determinados

estudios se ubican en el campo de lo esotérico y paranormal.

Nuevos investigadores habrían de contribuir, desde diferentes enfoques del tema de la relajación, a la aportación de datos científicos que posteriormente serían utilizados en trabajos sobre la relajación-aprendizaje.

Será JACOBSON, que comienza sus estudios experimentales en la Universidad de Harvard (1908) sobre el tono muscular y su relación con la actividad mental, quien pondrá una nueva base científica de importancia para el aprendizaje motriz: "el simple pensamiento relativo a un acto motor desencadena, en la musculatura correspondiente, potenciales de acción mínimos pero medibles, sin que clínicamente se registre ningún movimiento" (5).

En los trabajos de SCHULTZ, contemporáneo de JACOBSON y padre del método de relajación "Entrenamiento Autógeno", surge un nuevo término que después aparecerá en la escasa bibliografía sobre estos aspectos: VISUALIZACIÓN.

Visualización para SCHULTZ suponía la traducción de sensaciones corporales en imágenes mentales que se producían en los estados de hipnosis de sus pacientes clínicos.

Este término, a mi entender similar a lo que LIEBAULT y BERNHEIM quisieron expresar con sus "imágenes psíquicas", comenzará a ser empleado en futuras investigaciones sobre el denominado "Entrenamiento mental" o incluso en el "superaprendizaje", término que aparece en los estudios del Dr. GEORGI LOZANOV, sobre los que el lector podrá encontrar amplia información en la obra *SUPER APRENDIZAJE* de SHEILA OSTRANDER y LYNN SCHRADER (Ed. Grijalbo).

La idea de LOZANOV, y otros investigadores actuales, es aprender a utilizar la gran parte de nuestro cerebro que no usamos normalmente. Para el doctor búlgaro, el problema de la escasa utilización de nuestro cerebro radica en el bloqueo de unas zonas sobre otras. En consecuencia, hace referencia a un enfoque holístico del aprendizaje, que concibe como la coordinación del hemisferio izquierdo

do, cuerpo y hemisferio derecho para una acción conjunta y no enfrentada.

LOZANOV demostró en el Instituto de Sugestología de Sofía que es posible aumentar considerablemente el ritmo de aprendizaje gracias a la integración de actuación de los dos hemisferios cerebrales.

Sin embargo, con ser sorprendentes los resultados alcanzados en dicho Instituto sobre el aprendizaje, lo más significativo es, sin duda, que todo enfoque global e integrador de la persona suponía un "crecimiento" personal en todos los aspectos, e incluso la superación de anomalías de tipo físico que influían en la salud de la persona.

¿Qué puede significar todo esto?

Grandes incógnitas persistirán a lo largo de decenios sobre las posibilidades de nuestra mente, pero se están realizando innumerables trabajos de investigación en torno a la idea de que el noventa por ciento de nuestro cerebro infrautilizado es posible ponerlo al servicio de la persona.

¿Qué tiene que ver esto con la relajación?

Mucho, sin duda alguna. Entre la lista de disciplinas utilizadas en el Instituto de Sugestología de Sofía, como base de sus procesos experimentales de "superaprendizaje", se encuentran el Yoga, el Entrenamiento Autógeno y la Relajación Dinámica de Caycedo. Y como denominador común a ellas, la alteración de la conciencia del individuo, entendiendo esto como una mayor capacidad de conexión de las distintas estructuras de nuestra personalidad, cosa que logramos con técnicas de relajación.

Demostrado queda que la relajación es un substrato base para la aplicación de distintas metodologías de aprendizaje tanto intelectual como motriz. Sin embargo, posiblemente aún nos encontremos lejos de poder explicar en toda su extensión el porqué de estos éxitos, si bien aclarado está que se corresponden a estados mentales y corporales de tranquilidad.

El método Susuki, que permite el aprendizaje musical para personas sin conocimientos en un espacio muy corto de tiempo, utiliza las fases de presueño para sus fines.

Las fases de presueño se corresponden con estados originados por los ejercicios de relajación y nos llevan a analizar un nuevo factor que es, asimismo, objeto de investigación: las ondas cerebrales. Como es sabido, nuestro cerebro emite ondas de distinta frecuencia susceptibles de ser registradas en un encefalograma. De estas ondas nos interesa ahora señalar las α (8-13 ciclos/seg.).

Cronológicamente la primacía de estas ondas se registra en una edad considerada como de la creatividad y del aprendizaje (desde los 6 años hasta la pubertad) y se ha demostrado que son propias de los estados de relajación, además de que se pueden controlar y producir a voluntad de la persona con un determinado entrenamiento tipo feed-back.

Diversos estudios realizados por el profesor LOZANOV y sus colaboradores vinieron a comprobar que cuando determinadas personas (yoguis o personas con grandes capacidades mentales) realizaban hazañas mentales consideradas como un prodigio, su cerebro se encontraba en fase de relajación, emitiendo una elevada proporción de ondas α .

Según los distintos fisiólogos, el estado denominado α se corresponde con una mayor actuación del hemisferio derecho de nuestro cerebro. Precisamente LOZANOV califica a su método de superaprendizaje como holístico en el sentido de integración armónica de ambos hemisferios cerebrales.

El derecho es el hemisferio de la imaginación, de la intuición y la creatividad, y se sabe por los estudios del profesor BUDZYANSKI, de la Universidad de Colorado en EE.UU., que la relajación hace que el hemisferio derecho salga de su semiletargo. Así pues, cuando conseguimos realizar una relajación, no sólo estamos modificando nuestro tono muscular, sino que también, por decirlo de alguna manera, estamos modificando la actuación de nuestro cerebro, poniendo en funcionamiento áreas que nos permitirán tener una mayor inhibición hacia cualquier estímulo y una mayor imaginación y creatividad en la emisión de respuestas de adaptación al medio.

Precisamente esta mayor capaci-

dad de nuestro cerebro, unida a una mayor fluidez de ideas, debido a que el cuerpo se encuentra en actitud de reposo, posibilitará un mayor desarrollo de las potencialidades propias del aprendizaje.

En este extremo, valga traer aquí la opinión del médico alemán J.H. SCHULTZ, fundador del Entrenamiento Autógeno, en el sentido de que "el auténtico relajamiento supone un estado de conciencia ampliada" (6), y no, como podría pensarse, un estado de somnolencia donde pensar resultaría terriblemente problemático.

Las hipnosis en torno a una mayor capacidad de aprendizaje, en aquellos métodos que utilizan técnicas de relajación como elemento base, no dejan de ser coherentes con la idea de que la práctica de esta disciplina supone para la persona el acercamiento a su propia conciencia del ser que, en la terminología de LOZANOV, se asociaría a la integridad de actuación cuerpo-mente, de forma armónica y sin bloqueos interiores.

Pero debe suponer algo más: la conciencia de ser personal está inmersa en una gran "conciencia universal" donde se ubica todo el "saber humano". La conexión con esa "conciencia universal" facilitaría todo proceso de intuición y creatividad, mejorando el aprendizaje.

Muchos años después de que HANS BERGER (1928) descubriera por vez primera que nuestro cerebro emitía ondas con una frecuencia de 10 ciclos/seg., un grupo de científicos (1985) sacaba a la luz pública un nuevo descubrimiento: la tierra emite unas vibraciones periódicas, una especie de latido, cuya frecuencia se cifra en 10 ciclos/seg.

¿Es posible que en la relajación nuestro cerebro busque la conexión con la "energía cósmica"?

Tal vez esto le suene a muchos lectores a fantasías y misterios, pero recordemos que EINSTEIN decía que todo el universo conocido está compuesto de energía en movimiento y que, bajo este punto de vista, nuestra energía personal no es más que parte de la "energía cósmica".

En un sentido más pragmático recordemos las investigaciones desarrolladas en la Unión Soviética en torno al aprendizaje positivo del

"paso de vallas" por un grupo de niños que utilizaron la relajación y la visualización como técnicas de apoyo.

SHEILA OSTRANDER y LYNN SCHRDEDER afirman que la "práctica autogénica regular (se refieren al método J.H. SCHULTZ) mejora la capacidad física y mental, la coordinación y los movimientos musculares en general" (7). Así pues, no es difícil imaginar que todo aprendizaje de destrezas motrices se vea afectado positivamente por el empleo de la relajación.

RELAJACIÓN Y DIÁLOGO CORPORAL

Hemos analizado hasta el momento la contribución de la relajación al proceso educativo en general, a la formación del esquema corporal como factor fundamental de relación con el mundo que nos rodea y al proceso enseñanza-aprendizaje. Quizá sea conveniente, para finalizar, centrarnos brevemente en la contribución pedagógica de la relajación desde una idea de la toma de conciencia del ser, como persona en evolución.

Desde el punto de vista técnico, todos los especialistas convienen en afirmar que la formación del esquema corporal concluye a los 11-12 años de edad.

Sin embargo, la conciencia que en ese momento podemos tener de nuestro propio cuerpo se encuentra mediatizada por toda la carga psíquica-emocional propia, e incluso por una determinada relación de enfrentamiento al medio ambiente que modifica su presencia en nuestras sensaciones.

Nuestro cuerpo se encuentra en constante evolución como tal entidad física. Nuestra evolución emocional determina una nueva forma de vivir las experiencias e incluso el medio ambiente. En definitiva, todos los procesos educativos terminan la necesidad de una adaptación de nuestra conciencia hacia nuestro cuerpo, no ya sólo como entidad física sino como una globalidad armónica: una conciencia del ser.

La relajación es un excelente medio educativo hacia una conciencia del ser en evolución, ya que brinda la oportunidad continua de liberar nuestro cuerpo de las tensiones e inhibiciones, posibilitando un mejor

desarrollo de nuestras cualidades; pero sobre todo, porque implica un diálogo continuo con nuestras sensaciones y percepciones, una extraordinaria vivencia interna de nuestras emociones.

Este diálogo continuo ayuda a mejorar la propia imagen. La relajación proporciona, a través de una mejor fluidez de la energía corporal, sensaciones de plenitud de vida que confieren a la persona una visión positiva del propio yo.

Esta contribución a la mejora del autoconcepto supone un nuevo valor educativo que incide en una mayor posibilidad de desarrollo personal.

En cuanto a otros contenidos de la E.F., el diálogo consigo mismo a través de las técnicas de relajación, es un cauce adecuado para el logro de un diálogo enriquecedor con el entorno, como objetivo propio de determinados temas de expresión corporal que surjan del interior de cada persona.

¿CÓMO INSTRUMENTALIZAR ESTOS CONTENIDOS?

Un contenido, en este caso la relajación, no puede ser desarrollado de forma que choque con las características propias de las personas a quien se dirige y, en consecuencia, debe ser programado de acuerdo a ellas.

Existen diversos métodos de relajación que pueden adaptarse a los distintos grupos de alumnos, si bien no se trata de realizar un peregrinaje por los mismos, sino seleccionar aquéllos que puedan ayudarnos a cumplir los objetivos propuestos.

Si nos referimos a los niveles educativos de EGB y BUP, habría que utilizar técnicas adecuadas a dichas edades.

Hasta los 12 años, fin de la formación del esquema corporal, deberíamos utilizar principalmente el método de JACOBSON, "Relajación Progresiva". La alternancia entre fases de contracción y relajación muscular que propone el método, lo hace apto para el aprendizaje de sensaciones asociadas a la relajación que sigue a una contracción muscular.

A pesar de que la "Relajación Progresiva" es un buen método para niños y principiantes, a veces existen personas con problemas para lograr dicha relajación por medio de éste y sin embargo la pueden

realizar en base a la aplicación de un ejercicio basado en la creación de imágenes mentales relajantes (8).

La "Relajación Progresiva" de JACOBSON es, además, un excelente método para la contribución de la relajación a la formación del esquema corporal, por cuanto realiza una discriminación de acción-inhibición de determinados grupos musculares que influye en la visión segmentaria del cuerpo humano y finalmente en una integración de todas las partes del mismo en un cuerpo relajado.

La posibilidad que la relajación permite observar el propio cuerpo relajado como algo independiente del entorno, es un elemento de ayuda en la última fase de formación de dicho esquema corporal.

A partir de los 12 años, y cuando ya no se es un principiante, las sesiones de relajación pueden estar basadas en otros métodos, tales como el "Entrenamiento Autógeno" de SCHULTZ.

En la Educación físico-deportiva comienza la fase de adquisición de destrezas motrices complejas, por lo que podremos aplicar, igualmente, técnicas basadas en la sofrología, disciplina que ya ha probado su eficacia en el trabajo seguido por el Dr. RAYMOND ABREZOL con los esquiadores suizos.

ABREZOL, basándose en la "Relajación Dinámica" del Dr. CAYCEDO, fundador de la sofrología, realiza la preparación de deportistas tomando a la persona como una globalidad en la que es preciso trabajar cuerpo y mente. El éxito obtenido ha supuesto la aparición de una especialidad dentro de la sofrología, la deportiva, y la apertura a nuevas investigaciones en este campo.
