

RELAXACIÓ I CONSCIÈNCIA DE L'ÉSSER

Juan Luis Hernández Álvarez

Professor Agregat de batxillerat en l'Institut Espanyol de Bogotà.

Relaxació

BALMES deia: "si definim, no discutim" (1). Amb tot, l'objectiu d'aquest article és una modesta contribució a la discussió, que espero que sorgeixi, sobre un contingut que hom pretén que sigui considerat específic de l'Educació Física, essent com és alhora una disciplina globalitzadora de la nostra integritat com a éssers humans. És precisament en aquesta idea d'integritat que té la seva primera connexió amb la visió d'educació integral de l'Educació Física.

Aquest article, com he dit, pretén la discussió perquè penso que únicament de la reflexió i del diàleg podran sorgir les aclaracions i la instrumentalització d'una disciplina com és ara la relaxació.

Són peces fonamentals en tot disseny curricular tots aquells objectius que es consideren claus no sols per a la prò-

pia disciplina sinó també per a la seva aportació a l'Educació.

Perseguim aquests objectius a través d'una sèrie de continguts que, ordenats lògicament en una programació, determinen activitats encaminades a la seva consecució.

Així doncs, un primer pas cap a la determinació de la relaxació com a contingut específic de l'E.F., seria establir el seu valor en funció de l'obtenció dels seus objectius propis. Aquest és un dels aspectes que intentaré que quedi reflectit.

No obstant això, considero que cal realitzar prèviament una aproximació general al concepte d'educació i a la relació que amb aquest pugui tenir la disciplina de la relaxació.

L'Educació pretén el desenvolupament de les potencialitats de l'ésser humà. Però aquest desenvolupament, que suposaria una educació positiva de les capacitats tant físiques com mentals, a

vegades es veu modificat per la contínua interacció ambient-educació.

L'acció d'educar, pròpia de tota una societat, es redueix a l'acció específica dels anomenats "centres educatius" als quals la mateixa societat ha delegat aquesta funció.

L'ambient que ens envolta ha estat creat pels éssers humans i condiciona els éssers humans. El propi sistema educatiu es submergeix per inèrcia en aquest cercle.

Ambient i Educació es troben actualment en un estat de pressions diverses exercides per diferents factors socials, econòmics, tecnològics i polítics que els involucren en una dinàmica de tensió i estrès.

En aquest context, una gran part de l'energia que el nostre cos és capaç de produir es gasta inútilment, en detriment del seu aprofitament per provocar el despertar d'unes qualitats tumescents per la societat de consum, que

ens subministrarien un coneixement més gran de nosaltres mateixos i de les nostres possibilitats d'evolució personal. És aquí on la relaxació assumeix el seu paper fonamental en tot procés educatiu. Ho fa en una doble vessant.

En primer lloc, la relaxació incideix en l'obtenció d'un equilibri harmònic del nostre organisme, expressat per una perfecta comunicació ment-cos la qual possibilita un estat propici per al desenvolupament de les potencialitats de la persona. Ha quedat demostrat amb les experiències i els treballs del Dr. LOZANOV que l'harmonia de funcionament entre l'hemisferi cerebral esquerre i el dret ofereix una base de "creixement" personal. Aquesta és la primera contribució de la relaxació al procés educatiu.

En segon lloc, la relaxació no només possibilita el desenvolupament de potencialitats sinó també una consciència més gran del propi ésser i del seu entorn, la qual cosa facilita una dinàmica d'interacció amb aquest que es manifesta en respostes creatives. Fer conscients les pròpies potencialitats és, sens dubte, el primer pas cap a l'obtenció del seu desenvolupament.

Si compartim la idea del pedagog M. FERNÁNDEZ, de la Universitat Complutense de Madrid, que "qualsevol estímul educa quan:

—Fa l'individu més conscient d'una realitat donada

—I el capacita per ser més conscient davant altres situacions no donades encara..." (2)

aleshores la relaxació esdevé un poderós estímul educatiu.

L'Educació Física és educació. Si bé s'ocupa de la totalitat de l'ésser humà, ho fa a través d'una adquisició de la realitat corporal i de la seva evolució, i crea respostes significatives davant de les situacions noves que es presenten. No excloem d'aquesta realitat corporal complexa el govern de la ment ni la sincronització efectiva de tots els ritmes del nostre organisme.

I quin és el paper de la relaxació en aquesta acepció de l'Educació Física? Aquesta és l'anàlisi que cal fer a continuació i espero que en sorgirà la discussió enriquidora que mení per si mateixa a l'acceptació d'aquest contingut com a específic de la nostra àrea pels seus valors pedagògics.

Relaxació i esquema corporal

Sempre ha existit en la nostra àrea la polèmica entre els diferents corrents que tracten d'explicar els valors pedagògics de la relaxació i que han anat sorgint al llarg de les darreres dècades. Aquest article no es proposa entrar en aquesta discussió. Per a aquells que no creuen en les etapes de formació de l'esquema corporal, direm "coneixement de la realitat corporal estàtica i dinàmica" i lligarem aquest concepte a qualsevol activitat física en què puguin estar pensant. Seguim endavant. L'Educació Física ha de contribuir al conjunt de l'educació realitzant una tasca d'integració harmònica de les diferents capacitats de la persona, entenent aquesta com una unitat en evolució.

La progressiva estructuració d'una ciència de la nostra realitat corpòria, que anomenarem "esquema corporal", juga un paper fonamental en aquesta tasca d'integració.

En les etapes pròpies de formació de l'esquema corporal del nen, la relaxació esdevé un mitjà realment eficaç de pràctica motriu que possibilita la creació de la pròpia imatge corporal com una unitat psico-física. Cal que l'expressió "psico-física" sigui captada en tota la seva amplitud perquè l'entenc com un dels aspectes principals de la relaxació.

A través d'aquest contingut no es treballa únicament en la localització efectiva dels grups musculars que intervenen en determinades actituds. A més a més, la relaxació incideix en la localització dels nostres òrgans interns i, el que és més important, en el desenvolupament d'un control mental sobre tot l'organisme. Aquest control no s'ha d'entendre com un domini exclusiu de la ment sobre el cos purament físic, sinó com una harmonització de ritmes que mena, en definitiva, a un equilibri que incideix en un funcionament correcte i en l'adquisició d'una consciència global de la persona, educada en el concepte d'integritat.

Estem parlant, doncs, no només d'una tècnica de relaxació purament mecànic-muscular sinó d'un exercici més complet d'harmonització físico-espiritual, entenent aquest terme en la

seva acepció més àmplia i mancat de la seva càrrega religiosa.

Tot i que aquesta idea d'unitat cosment és important en la formació de l'esquema corporal des del punt de vista educatiu, és fonamental tractar la disociació voluntària de determinades parts del cos, sense que això sigui contradictori. La relaxació contribueix a que la creació d'una imatge harmònica pugui facilitar respostes coherents encara que es tracti d'actuacions parcials del nostre organisme. És a dir, en la construcció d'aquest esquema, la relaxació possibilita, amb el seu desenvolupament, la discriminació d'actuació de diversos grups musculars amb la inhibició de la resta, la qual cosa tindrà una gran importància en el procés d'adquisició d'habilitats motrius complexes.

Des del punt de vista del professor d'Educació Física, aquests aspectes que hem citat en relació a l'esquema corporal són importantíssims. Amb tot, la formació d'aquest esquema mitjançant les activitats físiques de relaxació no deixa de ser una part d'aquesta. Les emocions tindran un paper decisiu en les reaccions del nostre organisme, és a dir, hi ha un pla afectiu que influeix enormement en l'estructuració de la pròpia consciència de l'ésser i que, com a educadors, no podem defugir.

Quan actuem sobre el to muscular (un element de vital importància per a la configuració de l'esquema corporal) mitjançant la relaxació, estem actuant sobre les pròpies emocions.

SIMON MONNRET afirma que "en aprendre a rebaixar el llindar d'excitació dels nostres músculs, podem controlar les nostres emocions" (3).

WALLON, per la seva banda, atorga al to muscular un paper destacat en el desenvolupament de la personalitat des del naixement del nen. L'emoció, entesa com una reacció afectivo-tònica, és per aquest autor el motor de l'evolució humana.

Així doncs, qualsevol comentari sobre el valor pedagògic de la relaxació en relació a aquests aspectes és sobrer.

No obstant això, vegem una definició d'esquema corporal feta per prestigiosos especialistes.

Per a AJURIAGUERRA i HECAEN, l'esquema corporal és "la representació més o menys conscient del nostre cos, actiu o immòbil, de la seva posició en l'espai, de la postura dels seus diferents segments, del revestiment cutani a través del qual està en contacte amb el món" (4).

Reflexionem ara sobre l'anàlisi realitzada fins a una definició i avaluem.

Segons el meu parer, la relaxació incideix directament, com a mitjà pedagògic, en una RECERCA DE LA CONSCIÈNCIA DEL PROPI COS (entès com a globalitat) immersit en un món de relacions i en constant evolució.

Tanmateix, algú podria pensar que la relaxació suposa una certa immobilitat i que, per tant, difícilment existiria una transferència positiva d'aquesta disciplina cap a l'evolució d'un esquema corporal adaptat al moviment de l'Educació Física.

Aquest pensament estaria allunyat de la realitat per aquestes dues raons, entre d'altres:

La primera, perquè existeixen tècniques de relaxació, adequades per aquestes edats, que combinen la passivitat amb el moviment.

La segona, perquè com ja va demostrar JACOBSON, la representació mental de determinats moviments provoca lleugers potencials d'acció en els grups musculars que en són responsables.

Però encara podem citar un altre argument a favor de la relaxació com a element fonamental en la formació de l'esquema corporal i com a valor pedagògic en l'Educació Física: la harmonia cos-ment, mitjançant les tècniques de relaxació, suposa una més gran concentració en les sensacions rebudes del nostre interior i facilita que qualsevol moviment segmentari del nostre cos sigui viscut intensament i deixi una "petjada motriu" en el nostre cervell, més profunda que en qualsevol altre cas.

Aquesta concepció de la relaxació la fa especialment útil, no només en l'aprenentatge de les habilitats motrius sinó que també, en una primera etapa escolar, és primordial per a l'obtenció d'una actitud postural correcta i per a l'educació d'una adequada respiració com a element de vida. Aquests aspec-

tes conformen, en un sentit globalitzador del terme, nous elements de l'esquema corporal no tractats fins ara.

Relaxació i aprenentatge

Si hem pogut comptar amb la presència de la relaxació ha estat per la seva inclusió en programes de Condició Física amb l'objectiu de descans després de l'activitat.

Els efectes purament fisiològics de la relaxació s'emmarquen en un control del to muscular i faciliten la recuperació de l'organisme.

Entre els factors que contribueixen a l'obtenció d'aquest objectiu apuntarem els següents:

- En primer lloc, la disminució en nombre i l'alternança de les fibres musculars, que "treballen" per aconseguir mantenir un to muscular de relaxació, originen fases de repòs, més duradores que aquelles altres que no assumeixen la responsabilitat del to en un moment concret.
- En segon lloc, la recuperació s'agilitza gràcies a una adequada oxigenació, producte d'una millor ventilació pulmonar procedent d'una respiració correcta.
- En tercer lloc, i atenent a un aspecte d'ordre psicològic, durant la relaxació es produeix una més gran disponibilitat mental per vèncer el cansament i desenvolupar una voluntat de superació.

Amb aquest breu apunt sobre un dels objectius de la relaxació, tan important per a nosaltres com a professors d'E.F. immersits en una dinàmica de l'activitat física, voldria deixar aquest aspecte que considero més conegut i acceptat, per passar a un altre camp, vital per a tot professional de l'ensenyament i en el qual la relaxació està esdevenint fructífera: l'aprenentatge.

El procés ensenyament-aprenentatge és consubstancial a tot procés educatiu i a totes les àrees de coneixement d'aquest. L'Educació Física no és cap excepció. Aprenem a desenvolupar les nostres potencialitats motrius construint moviments organitzats des del més senzill fins al més complexe.

Si la relaxació és una disciplina que contribueix a l'obtenció d'aquest objectiu, i si a més el porta a terme des

d'una òptica d'integració cos-ment, ha d'integrar-se com a contingut específic de l'Educació Física.

Actualment, les investigacions entorn a la relaxació es centren sobretot en el valor que aquesta disciplina pugui tenir en la facilitació d'aprenentatges.

És difícil precisar en quin moment es comencen a intuir les possibilitats en aquest camp. Amb tot, caldria fer referència als treballs, en la nostra cultura occidental, dels doctors LIEBAULT i BERNHEIM (1875) sobre el poder de les imatges mentals.

Si bé en aquest cas concret els guiava l'objectiu d'obtenir la curació de malalties amb la "producció" d'"imatges psíquiques", és, sens dubte, la primera demostració sistemàtica del poder de la ment sobre el cos físic que podria ser acceptada pel cos científic occidental.

Però, malgrat les seves demostracions clíniques, els treballs de LIEBAULT i BERNHEIM no varen tenir massa ressò i es va seguir pensant, encara es pensa ara, que determinats estudis es situen en el camp de l'esoterisme i dels fenòmens paranormals.

Nous investigadors haurien de contribuir, des de diferents perspectives al tema de la relaxació, a l'aportació de dades científiques que posteriorment serien utilitzades en treballs sobre la relaxació-aprenentatge.

Serà JACOBSON, que comença els seus estudis experimentals a la Universitat de Harvard (1908) sobre el to muscular i la seva relació amb l'activitat mental, qui establí una nova base científica d'importància per a l'aprenentatge motriu: "el simple pensament relatiu a un acte motor desencadena, en la musculatura corresponent, potencials d'acció mínims però medibles, sense que es registri clínicament cap moviment" (5).

En els treballs d'SCHULTZ, contemporani de JACOBSON i pare del mètode de relaxació "Entrenament Autogen", sorgeix un nou terme que després apareixerà a l'escassa bibliografia sobre aquests aspectes: VISUALITZACIÓ.

Per a SCHULTZ, visualització suposava la traducció de sensacions corporals a imatges mentals que es produïen en els estats d'hipnosi dels seus pacients clínics.

Aquest terme, similar, segons em sembla, a allò que LIEBAULT i BERNHEIM volgueren expressar amb les seves "imatges psíquiques", començarà a ser emprat en investigacions futures sobre l'anomenat "Entrenament mental" o sobre el "superaprenentatge". Aquest darrer terme apareix en els estudis del Dr. GEORGI LOZANOV sobre els quals el lector podrà trobar una extensa informació en l'obra *Superaprendizaje* de SHEILA OSTRANDER i LYNN SCHRDEDER (Ed. Grijalbo).

La idea de LOZANOV i d'altres investigadors actuals és aprendre a usar la gran part del nostre cervell que normalment no utilitzem. Per al doctor búlgar, el problema de la poca utilització del nostre cervell rau en el bloqueig d'unes zones sobre d'altres. En conseqüència, fa referència a un enfocament holístic de l'aprenentatge que ell concep com la coordinació de l'hemisferi esquerre, cos i hemisferi dret per a una acció conjunta i no enfrontada.

LOZANOV va demostrar a l'Institut de Sugestologia de Sofia que és possible augmentar considerablement el ritme d'aprenentatge gràcies a la integració d'actuació dels dos hemisferis cerebrals.

Tot i ser sorprenents els resultats obtinguts en aquest Institut sobre l'aprenentatge, el més sorprenent és, sense cap mena de dubte, que tot enfocament global i integrador de la persona suposava un "creixement" personal en tots els aspectes i, fins i tot, la superació d'anomalies de tipus físic que influïran en la salut de la persona.

Quina significació pot tenir tot això?

Continuaran existint durant molt temps grans incògnites sobre les possibilitats de la nostra ment. S'estan realitzant, però, molts treballs d'investigació entorn a la idea que el noranta per cent del nostre cervell infrautilitzat pot posar-se al servei de la persona.

Què té a veure això amb la relaxació?

Sens dubte, molt. Entre la llista de disciplines utilitzades a l'Institut de Sugestologia de Sofia, com a base dels

seus processos experimentals de "superaprenentatge", hi ha el Ioga, l'Entrenament Autogen i la Relaxació Dinàmica de Caycedo. Com a denominador comú a totes elles, l'alteració de la consciència de l'individu, entenent això com una capacitat més gran de connectar les diferents estructures de la nostra personalitat, cosa que aconseguim amb tècniques de relaxació.

Queda demostrat, doncs, que la relaxació és un substrat base per a l'aplicació de diferents metodologies d'aprenentatge, tant intel·lectual com motriu. Tanmateix, possiblement encara ens trobem lluny de poder explicar, en tota la seva extensió, el perquè d'aquests èxits, tot i que ha quedat clar que es corresponen a estats mentals i corporals de tranquil·litat.

El mètode Susuki, que permet l'aprenentatge musical de persones sense coneixements en un interval molt curt de temps, utilitza les fases de pre-son per a les seves finalitats.

Les fases de pre-son es corresponen amb estats originats pels exercicis de relaxació i ens porten a analitzar un nou factor que és també objecte d'investigació: les ones cerebrals.

Com se sap, el nostre cervell emet ones de diferent freqüència susceptibles de ser enregistrades en un encefalograma. Ens interessa ara assenyalar d'aquestes ones les α (8-13 cicles/seg.).

La primacia d'aquestes ones es dona, cronològicament, en una edat considerada de la creativitat i de l'aprenentatge (des dels 6 anys fins a la pubertat). S'ha demostrat que són pròpies dels estats de relaxació i que, a més a més, es poden controlar i produir a voluntat de la persona amb un determinat entrenament tipus feed-back.

Alguns estudis fets pel professor LOZANOV i els seus col·laboradors comprovaren que quan algunes persones determinades (ioguís o persones amb grans capacitats mentals) realitzaven gestes mentals considerades com un prodigi, el seu cervell es trobava en fase de relaxació i emetia una alta proporció d'ones α .

Segons alguns fisiòlegs, aquest estat es correspon amb una més gran actuació de l'hemisferi dret del nostre cervell. LOZANOV classifica, precisament, el seu mètode de superaprenentatge com a holístic, en el sentit d'in-

tegració harmònica d'ambdós hemisferis cerebrals.

L'hemisferi dret és el de la imaginació, de la intuïció i la creativitat, i se sap per estudis del professor BUDZYANSKI, de la Universitat de Colorado a EE.UU., que la relaxació fa que l'hemisferi dret surti de la seva semiletargia. Així doncs, quan aconseguim relaxar-nos no únicament estem modificant el nostre to muscular sinó que també, per dir-ho d'alguna manera, estem modificant l'actuació del nostre cervell i posant en funcionament àrees que ens permetran tenir una inhibició més gran cap a qualsevol estímul i una imaginació i creativitat majors en l'emissió de respostes d'adaptació al medi.

És precisament aquesta més gran capacitat del nostre cervell, juntament amb una major fluïdesa d'idees, ja que el cos es troba en actitud de repòs, la que possibilitarà un desenvolupament més gran de les potencialitats pròpies de l'aprenentatge.

En aquest extrem, aportem l'opinió del metge alemany J.H. SCHULTZ fundador de l'Entrenament Autogen, en el sentit que "l'autèntic relaxament suposa un estat de consciència ampliada" (6) i no, com podria pensar-se, un estat de somnolència en el qual pensar resultaria terriblement problemàtic.

Les hipnosis, en relació a una més gran capacitat d'aprenentatge d'aquells mètodes que utilitzen tècniques de relaxació com a element base, no deixen de ser coherents amb la idea que la pràctica d'aquesta disciplina suposa per a la persona l'apropament a la seva pròpia consciència de l'ésser que, en la terminologia de LOZANOV, s'associaria a la integritat d'actuació cos-ment de forma harmònica i sense bloquejos interiors.

Però s'ha de suposar alguna cosa més perquè la consciència de l'ésser personal està immersa en una gran "consciència universal" en la qual se situa tot el "saber humà". La connexió amb aquesta "consciència universal" facilitaria qualsevol procés d'intuïció i creativitat i milloraria l'aprenentatge. Molts anys després que HANS BERGER (1928) descobrís per primer cop que el nostre cervell emetia ones amb una freqüència de 10 cicles/seg., un grup de científics (1985) treia a la

llum pública un nou descobriment: la terra emet unes vibracions periòdiques, un mena de batec la freqüència del qual es xifra en 10 cicles/seg.

És possible que en la relaxació el nostre cervell busqui la connexió amb "l'energia còsmica"?

Potser això sembli per a molts lectors fantasia i misteri però recordem que EINSTEIN deia que tot l'univers conegut estava format d'energia en moviment i que, des d'aquest punt de vista, la nostra energia personal no és més que una part de "l'energia còsmica".

Recordem, en un sentit més pragmàtic, les investigacions desenvolupades a la Unió Soviètica en relació a l'aprenentatge positiu del "pas de tanques" per un grup de nens que utilitzaren la relaxació i la visualització com a tècniques de suport.

SHEILA OSTRANDER i LYNN SCHRADER afirmen que la "pràctica autogènica regular (fan referència al mètode J.H. Schultz) millora la capacitat física i mental, la coordinació i els moviments musculars en general" (7). Conseqüentment, no és difícil imaginar que tot aprenentatge d'habilitats motrius produeixi un efecte positiu per l'ús de la relaxació.

Relaxació i diàleg corporal

Fins ara hem analitzat la contribució de la relaxació al procés educatiu en general, a la formació de l'esquema corporal com a factor fonamental de relació amb el món que ens envolta i al procés ensenyament-aprenentatge.

Tal vegada convingui, per acabar, centrar-nos breument en la contribució pedagògica de la relaxació des d'una idea de la presa de consciència de l'ésser, com a persona en evolució.

Des del punt de vista tècnic, tots els especialistes coincideixen en afirmar que la formació de l'esquema corporal conclou als 11-12 anys d'edat.

Tanmateix, la consciència que en aquest moment poguem tenir del nostre propi cos es troba mediatitzada per tota la càrrega psíquica-emocional pròpia i fins i tot per una determinada relació d'enfrontament amb el medi ambient que modifica la seva presència en les nostres sensacions.

El nostre cos es troba en constant evo-

lució com a entitat física que és. La nostra evolució emocional determina una nova forma de viure les experiències i també el medi ambient.

Tots els processos educatius, en definitiva, determinen la necessitat d'una adaptació de la nostra consciència al nostre cos, no únicament com a entitat física, sinó com una globalitat harmònica: una consciència de l'ésser.

La relaxació és, sens dubte, un excel·lent mitjà educatiu cap a una consciència de l'ésser en evolució ja que proporciona la contínua oportunitat d'alliberar el nostre cos de les tensions i inhibicions i possibilita un millor desenvolupament de les nostres qualitats; però, sobretot, perquè implica un diàleg continu amb les nostres sensacions i percepcions, una extraordinària vivència interna de les nostres emocions.

Aquest diàleg continuat ajuda a millorar la pròpia imatge. La relaxació proporciona, doncs, a través d'una millor fluïdesa de l'energia corporal, sensacions de plenitud de vida que confereixen a la persona una visió positiva del propi jo.

Aquesta contribució a la millora de l'autoconcepte suposa un nou valor educatiu que incideix en unes possibilitats més bones de desenvolupament personal.

Pel que fa a altres continguts de l'E.F., el diàleg amb un mateix a través de les tècniques de relaxació és una via adequada per a l'obtenció d'un diàleg enriquidor amb l'entorn, com a objectiu propi de determinats temes d'expressió corporal que sorgeixin de l'interior de cada persona.

Com instrumentalitzar aquest continguts?

Un contingut, en aquest cas la relaxació, no pot ser desenvolupat de manera que topi amb les característiques pròpies de les persones a les quals es dirigeix i, en conseqüència, ha de ser programat d'acord amb elles.

Hi ha mètodes diferents de relaxació que poden adaptar-se als diversos grups d'alumnes. Es tracta de seleccionar aquells que puguin ajudar-nos a complir els objectius que ens hem proposat. Així, si ens adrecem als nivells educa-

tius d'EGB i BUP cal utilitzar les tècniques adients per aquestes edats.

Fins als 12 anys, moment en el qual acaba la formació de l'esquema corporal, hauríem d'utilitzar principalment el mètode de JACOBSON: la "Relaxació Progressiva". L'alternança entre fases de contracció i relaxació muscular que proposa el mètode el fa especialment apte per a l'aprenentatge de sensacions associades a la relaxació que segueix a una contracció muscular.

Encara que la "Relaxació Progressiva" és un bon mètode per a nens i principiants, a vegades existeixen persones amb problemes per aconseguir aquest tipus de relaxació; amb tot, però, la poden assolir amb l'aplicació d'un exercici basat en la creació d'imatges mentals relaxants (8).

La "Relaxació Progressiva" de JACOBSON és, a més a més, un mètode excel·lent per a la contribució de la relaxació a la formació de l'esquema corporal perquè s'hi produeix una discriminació d'acció-inhibició de grups musculars determinats que influeix en la visió segmentària del cos humà i, finalment, d'una integració de totes les parts d'aquest en un cos relaxat.

La relaxació permet la possibilitat d'observar el propi cos relaxat com alguna cosa independent de l'entorn i aquest constitueix un element d'ajuda en la darrera fase de la formació de l'esquema corporal.

A partir dels 12 anys, i quan ja no s'és un principiant, les sessions de relaxació poden basar-se en altres mètodes, com ara l'"Entrenament Autogen" d'SCHULTZ.

La fase d'adquisició d'habilitats motrius complexes comença a l'Educació físico-esportiva i, per això, podem aplicar igualment tècniques basades en la sofrologia, disciplina que ha provat la seva eficàcia en el treball seguit pel Dr. RAYMOND ABREZOL amb els esquiadors suïssos.

ABREZOL, basant-se en la "Relaxació Dinàmica" del Dr. CAYCEDO, fundador de la sofrologia, realitza la preparació d'esportistes entenen la persona com una globalitat en la qual cal treballar cos i ment. L'èxit obtingut ha suposat l'aparició d'una especialitat dins la sofrologia, l'esportiva, i l'obertura de noves investigacions en aquest camp.

LES CITES APAREIXEN EN LES SEGÜENTS REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- 1.- M. FERNÁNDEZ PÉREZ. *Educación y cambio deportivo: el fracaso escolar*. Ediciones Morata. Madrid, 1986. Pàg. 15.
- 2.- M. FERNÁNDEZ PÉREZ. *Educación y cambio educativo: el fracaso escolar*. Ediciones Morata. Madrid, 1986. Pàg. 17.
- 3.- DIVERSOS AUTORS. *Programas y contenidos de la Educación Físico-Deportiva en BUP y FP*. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1988.
- 4.- DENISE DIGELMANN. *La Eutonia de Gerda Alexander*. Editorial Paidos. Buenos Aires, 1981. Pàg. 23.

- 5.- DIVERSOS AUTORS. *Programas y contenidos de la Educación Físico-Deportiva en BUP y FP*. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1988. Pàg. 723.
 - 6.- SHEILA OSTRANDER i LYNN SCHRDEDER. *Supera-prendizaje*. Editorial Grijalbo. Barcelona, 1980. Pàg. 71.
 - 7.- SHEILA OSTRANDER i LYNN SCHRDEDER. *Supera-prendizaje*. Editorial Grijalbo. Barcelona, 1980. Pàg. 184.
 - 8.- El lector podrà trobar un exemple d'ambdós mètodes a l'obra: *Programas y contenidos de la Educación Físico-Deportiva en BUP y FP*. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1988.
-