

Yoga,

un planteamiento terapéutico de rehabilitación funcional logopédica.

Wanda Genero logoterapeuta Turin, Italia

(antigua logoterapeuta coordinadora del servicio NPI USL IX Turín)

Se ha tomado en consideración una parte de la disciplina Yoga, rica en experiencias seculares prácticas y terapéuticas, ya que la misma puede ofrecer:



- técnicas corporales para sensibilizar, con estímulos suaves, las posibilidades de la columna vertebral, de la banda abdominal y de las partes relacionadas con el mecanismo fonoarticulador;
- técnicas de respiración para estimular la respiración fisiológica normal, indispensable para el control sico-somático;
- técnicas mentales para fomentar la capacidad de concentración de la atención en aras de una participación activa.



Las posiciones yoga, minuciosamente seleccionadas en el tratamiento, indican las posiciones que su cuerpo tiene que asumir, la forma de respirar y la actitud mental : el cuerpo está invitado a imitar un objeto o un animal con movimientos lentos, contemplando la respiración con conciencia en cuanto a movilidad y a estática al mismo tiempo.

Cada forma, representada contemporáneamente, tiene un objeto preciso : el árbol, por ejemplo, produce el estiramiento de la columna vertebral, el sauce tonifica la musculatura dorsal y abdominal, la gaviota refuerza los intercambios gaseosos, el ciclo del sol refuerza hombros, cuello y cabeza.



La forma representada permite concentrarse y permanecer inmóviles sin esfuerzo, respirando correctamente : el cuerpo acude a la mente para ser más consciente y la mente se refleja en el cuerpo.

La inmovilidad sin esfuerzo se prepara con la relajación, el arte de ahorrar fuerzas con una higiene síquica y una técnica muscular. De las técnicas básicas, la relajación de E. Jacobson (una especie de aprendizaje sistemático de planteamiento neurológico) parece ser la técnica más apropiada para producir un trabajo de observación- evaluación del tono muscular básico y de su variación con consiguiente posibilidad de intervenir para ajustarlo.

La propuesta de relación guiada sigue una progresión topográfica de los segmentos corporales : miembros superiores, miembros inferiores, tronco, enseñando a reconocer la tensión debida a la contracción muscular y a relajar la parte contraída. Se dedica una atención especial a la respiración ; signos de fisiología, ilustraciones y dibujos presentan la respiración costo-diafragmática en condiciones normales, como función corporal susceptible de control voluntario y consciente.



El flujo de la respiración sufre un trabajo paciente de ajuste hasta que logra seguir por su camino con la elegancia de un río y no como una cordillera de picos desiguales o un caballo al galope.

El cuidado por la respiración, indispensable para alimentar la concentración, refuerza el aprendizaje de la vía nasal de la respiración.

El segundo tiempo didáctico del relajamiento analiza el fondo tónico de los hombros, del cuello, de la cabeza para reconocer la tensión muscular que la presencia mental puede detectar, reducir "relajar", anular. Llegados a este punto, el tratamiento de re-educación puede tomar en consideración el comportamiento de la musculatura oro-facial, con el objeto de estimular el ajuste necesario tanto en condición de reposo cuanto en el desempeño de sus funciones.

Premisas anatomo-fisiológicas, ilustraciones y dibujos fomentan la acción de los ejercicios, según las direcciones terapéuticas conocidas, con el objeto de comprender sus fines.

Las posturas de reposo y función de los tejidos blandos labios, mejillas, y lengua se reinterpretan en las *asanas* con el objeto de repetir correctamente los movimientos que se han planteado, sin frustraciones.

La toma de conciencia, inducida por la sensibilización, no supone una realización inmediata, sino conlleva la aplicación constante de lo que se ha aprendido conscientemente.

La reducción del tono muscular, fraccionado para dejar espacio a acciones de rehabilitación, se busca ahora en la integración de los diferentes segmentos : se induce sin el énfasis del sonido de la voz."progresivamente los músculos se relajan, los miembros aflojados acogen las sensaciones, la frente está lisa, los labios alineados, la lengua en posición de reposo, las narices aguardan el aire para purificarlo y calentarlo, la mente participa y guía. Es un estado de calma difuso."

En dicha distensión se estimulan ulteriores actos mentales de atención enviando imágenes : se puede imaginar con los ojos de la mente que se están dibujando, sin dibujarlos, los arcos dentales en oclusión, los labios alineados, el movimiento en trompa de elefante de la lengua en deglución.

Es una forma para entrar en contacto con los elementos con mayor atención y divisar significados nuevos : lo que se imagina es tan intenso y vivo que parece realidad, porque la mente está estimulada tanto por la vivencia cuanto por una fantasía imaginada.

La atención simultánea de la mente y del cuerpo en aprender y observar para controlar y ajustar lo que se ha observado conlleva una:

- toma de conciencia acerca del propio cuerpo como unidad sicosomática ;
- recomposición de la imagen de sí mismo a un nivel de sensaciones de mayor calidad;
- activación de nuevos estados de conciencia debidos al aumento del umbral de discriminación sensitiva;
- movilitación de nuevas energías en grado de influenciar positivamente las dinámicas intelectuales y creativas ;
- mayor toma de responsabilidad por parte de los padres que están implicados emocionalmente en el enfoque respetuoso del niño.

Bibliografía

Beneauwt A. Lorette A. Manuale di ortodonzia Ed. Cides Odonto

Berges J. Bounes M. La relaxation therapeutique chez l'enfant Masson

Buddhadasa La consapevolezza del respiro ed. Ubaldini Roma

Geissman De Bousingen I metodi di rilassamento Ed. Paoline

Jacobson E. L'arte del rilassamento Gherardo Casini Roma

Margaria R. Fisiologia Fabbri Editore

Peresson L. Psicoterapia autogena Faenza Editrice

Thich Nhat Hanh Il miracolo della presenza mentale Ubaldini Roma

Mitchell Wilson Il corpo Umano Mondadori

Van Lysebeth A. J'apprende le Yoga Ed. Flammarion

Oskar Schindler: Manuale di fisiopatologia della deglutizione Omega ed. Torino

[HOME VJO 2.2](#)

[HOME VJO](#)

Virtual Journal of Orthodontics
Copyright © 1998 All rights reserved.