

El auto-dominio psicotónico en el deporte

DR. E. DE WINTER.

La búsqueda instintiva de la relajación muscular más completa, del relax total, ha sido considerada desde la antigüedad bajo sus dos aspectos: físico y psicológico.

En el plano físico la relajación muscular voluntaria total, mejora el reposo y sus consecuencias. Instantánea, electiva a ciertos músculos, permite eliminar ciertas contracciones musculares parásitas, perfecciona el gesto y por consiguiente mejora los rendimientos.

En el plano psíquico, la relación entre la psicología y la motricidad ha sido aceptada desde hace tiempo como un postulado filosófico, o rechazada según los prejuicios ideológicos de los autores, pero actualmente es objeto de trabajos científicos que permiten abordar racionalmente su estudio. El control voluntario de los músculos repercute sobre el sujeto y le aporta una quietud psíquica que puede ser explotada con fines filosóficos, místicos o médicos. Este último aspecto ha interesado a numerosos autores de principios de siglo, según distintos puntos de vista y su estudio nos permitirá realizar un resumen histórico y teórico.

Seguidamente exponemos los datos técnicos del método fundamental, o sea el training autógeno de J. H. Schultz, el método más antiguo, el mejor estudiado y codificado y que es básico para todos los trabajos modernos sobre el tema.

Finalmente expondremos los elementos de nuestro método complementario personal en el campo del deporte.

estrictamente médico, para designar aquellos métodos terapéuticos caracterizados por un control voluntario de la psicomotricidad, en el que el relajamiento muscular, si bien es muy conveniente, no resume el conjunto del método. En efecto este término se presta a confusión entre el término psicósomático (quietud psíquica y física) y una de las etapas del control psicomotor, la relajación muscular. Por otra parte, como los principales autores han caracterizado su método por una definición en donde el término relajación se precisa científicamente, resulta incorrecto utilizar una definición amputada de sus elementos específicos.

En fin, y sobre todo, el término **relajación** es confundido por el público y se aplica a conceptos muy distintos, a menudo contradictorios, manteniendo tan sólo una relación muy lejana con las teorías médicas. Por tanto a fin de precisar estos métodos y evitar confusiones, es necesario utilizar una terminología más precisa:

Se trata de métodos psicotónicos activos y de fenómenos psíquicos que actúan sobre el tono de la musculatura estriada y lisa. Sobre este punto todos los autores están de acuerdo.

Ahora bien, ¿se trata de una «educación», de un «aprendizaje», de una «reeducación», de un «control», de una «regulación»? Entre estos términos hemos preferido, hasta el momento el de «auto-dominio», que implica el concepto: ser maestro de sí mismo. Para facilitar la traducción debería preferirse el término de regulación, pues es el que expresa más estrictamente su valor conceptual.

B) METODOS

Los métodos de la regulación psicotónica (o de relajación) pueden ser extramédicos, de tipo metafísico, religioso o ético, educativo y depor-

I. — BOSQUEJO HISTORICO Y TEORICO

A) DEFINICION

El término relajación ha adquirido recientemente, en los medios especializados, un sentido

tivo; son médicos cuando están dirigidos hacia la conservación o restauración de la salud física y moral, según conductas bien reglamentadas, justificadas por consideraciones teóricas y prácticas que aporten por lo menos un mínimo para una hipótesis de trabajo y un programa.

Las técnicas médicas, en efecto, se apoyan en métodos princeps: el de J. H. Schultz y el de E. Jacobson. Los restantes métodos muy numerosos, en realidad no son más que variantes, bien acentuando uno de los factores incluidos en los primeros, bien constituyendo unos complementos partiendo de técnicas no médicas de las cuales proceden.

C) CARACTERISTICAS GENERALES

Los métodos de auto-dominio psicotónico o de relajación tienen características comunes:

1) Su propósito es obtener una total relajación, que comprenda la abolición completa de las actividades musculares y la quietud psicológica.

2) Es necesario un esfuerzo personal; la concentración es una modificación de la vigilancia.

3) El aprendizaje comporta la frecuente repetición de los ejercicios progresivos.

4) Es preciso que transcurra un espacio de tiempo entre los elementos de la progresión.

Las investigaciones de laboratorio con sujetos bien entrenados demuestran modificaciones objetivas en los parámetros fisiológicos, es más, el electro-encefalograma revela una actividad cortical típica independiente del complejo vigilia-sueño, específico en el estado de relajación.

5) Una vigilancia médica completa es indispensable, incluso en los sujetos considerados normales; reacciones patológicas en particular de orden psiquiátrico, pueden surgir a lo largo de las diversas etapas de entrenamiento. La vigilancia debe ser por tanto somática y patológica.

6) Un personal no médico, por tanto, no puede asumir la responsabilidad de tales curas (médicos auxiliares, Kinésoterapeutas o psicoterapeutas).

7) Un ambiente de tranquilidad es un elemento muy importante al principio, pero este factor pasivo no es esencial. La relajación no es el confort hotelero de una estación termal.

Así pues los métodos de auto-dominio psicotónico reposan sobre bases anatomo-fisiológicas, psicológicas y experimentales precisas.

Estas constituyen conductas terapéuticas que usan técnicas elaboradas y establecidas, que actúan específicamente sobre el sector tónico de la personalidad y alcanzan los sectores psíquicos y vegetativos. Pero entre el público existen a menudo opiniones contradictorias; por tanto es ilusorio pretender reservar para este término un riguroso significado.

II. — TECNICA FUNDAMENTAL DEL TRAINING AUTOGENO DE J. H. SHULTZ

Quien desee practicar el training autógeno de Shultz debe, ante todo, haber seguido un entrenamiento personal que le permita asimilar las características propias del método y si es preciso una aproximación psicológica al enfermo. Por lo demás el autor insiste en su tratado sobre este punto importante.

A) CONDICIONES GENERALES

El training autógeno es un método muy preciso, bien codificado, que necesita para ser aplicado correctamente, un cierto número de condiciones fundamentales; el incumplimiento de éstas explica a menudo los fracasos del método, en los casos donde una correcta aplicación había dado un resultado satisfactorio (R. Durand de Bousingen).

1) La ambientación del sujeto debe ser confortable, que permita el relajamiento muscular, rechazando cualquier agresión: térmica, temperatura ni demasiado alta, ni demasiado baja; acústica, con eliminación de instalaciones sonoras que pongan alerta al sujeto (teléfono, llamadas, timbres), al igual que los ruidos de fondo, que aunque elevados sino acaparan la atención del sujeto pueden ser aceptados; en cuanto a la indumentaria, cualquier impedimento debe ser eliminado.

2) La actitud corporal debe permitir un relajamiento muscular total decúbito-supino (miembros superiores en semi-flexión, la punta de los pies «cayendo» naturalmente hacia el exterior, dorso relajado, mandíbula inferior sin crispas); el plano para reposar debe ser de al menos 90 cms.; sillón confortable con apoyo para la cabeza y anchos brazos (todo lo contrario de aquellos sillones tubulares, mal llamados de relajación).

Por fin J. H. Schultz, describe una posición llamada «de cochero», que no precisa de un asiento confortable, ni tampoco de respaldo.

3) La inducción precede a los ejercicios propiamente dichos. Una vez conseguido el am-

biente y la actitud corporal necesarios, la sesión comienza con una representación a fin de esperar la búsqueda introspectiva de sensaciones de relajamiento muscular, de calma física y bienestar psíquico, la atención se fija en la consigna «estoy calmado, todo está en calma».

Esta fórmula de inducción hacia la calma no debe ser entendida como una fórmula mágica que consigue el estado que se busca, ni como una autopersuasión que imite las fórmulas del método Coué; ella no quiere expresar otra cosa que el fin que se desea obtener. Dicha fase de inducción debe ser siempre corta.

4) *La recuperación tónica* al final del ejercicio permite reencontrar el tono de vigilancia necesario. Esta parte de la sesión de relajación es algunas veces realizada sin convicción por el paciente y esta negligencia es la responsable de perturbaciones sensitivas análogas a las enfermedades post-hipnóticas: persistencia desagradable de las experiencias, pesantez y calor, y especialmente la vivencia de las funciones vegetativas, modificaciones cenestésicas, angustia, etcétera, etc.

J. H. Schultz pide: a) Doblar ambos brazos, b) respirar profundamente, c) abrir los ojos. Algunos alumnos exigen un protocolo más complicado, más «pedante» (A. Freidmann). Creemos que con este sistema se atenta contra el sentimiento de libertad que caracteriza estos métodos, y recomendamos para dicha fase unos largos «desperazos», parecidos a los movimientos naturales de un animal que despierta en seriedad.

La relajación puede suceder a actividades físicas de gimnasia o deporte y ampliar el relax muscular que sucede espontáneamente al esfuerzo (agitaciones psicomotoras) o al contrario preceder a estas mismas actividades aportando entonces dicha recuperación tónica a una mejor situación precompeticional (sujetos depresivos). Estas posibilidades pueden ser más adecuadas en la práctica deportiva.

B) EXPERIENCIAS

El desarrollo de las sesiones de relajamiento permite hallar progresivamente las diferentes etapas de hipnosis: pesantez, calor, vivencia cardíaca, respiratoria, abdominal y cefálica.

1) *Pesantez*. El paciente ahora se concentrará mentalmente en la idea «mi brazo derecho» (izquierdo, si es zurdo), pesa.

Trabajar a un tiempo con todo el organismo sería un error porque la concentración se efectuaría sobre un campo demasiado amplio; es por ello por lo que el ejercicio inicial se

comienza por un solo brazo. El sujeto se abstendrá de cualquier movimiento, por el contrario debe esforzarse, por sí solo en «pensar». No debe hacer «nada» con el brazo, se le debe inducir en la mente una «idea abstracta».

El ejercicio será corto al principio, no deberá durar más de medio minuto o un minuto, esto se limitará en la primera quincena a dos o tres ejercicios cotidianos. La rigurosa regularidad es una necesidad fundamental, especialmente al principio.

Generalmente el sujeto registra, en los primeros días, una sensación de pesantez en el brazo sobre el que se actúa. La generalización de dicha sensación es a menudo espontánea. Se induce por concentración mental.

Según las fórmulas «brazo izquierdo pesado, muy pesado» después «las piernas pesan, todo el cuerpo pesa».

La repetición de dichos ejercicios permite determinar mediante un sencillo acto de concentración mental, subjetivamente, la sensación general de pesantez y objetivamente la relajación muscular de brazos y piernas.

El ejercicio de pesantez puede practicarse sin peligro por los no-médicos, aún cuando esto puede ser causa de revelar angustias latentes en ciertos individuos. Los siguientes ejercicios deben en cualquier caso, ser vigilados por médicos, que puedan asimismo controlar complicaciones fisio-patológicas, raras pero posibles, y no ser practicadas sin ningún control médico.

2) *Calor*. Tras obtener la sensación de pesantez, el sujeto debe empezar a representar mentalmente la imagen de calor, primero a nivel de su brazo derecho, según la fórmula «brazo derecho está caliente», «completamente caliente». La generalización que se autorizará tras una sesión de control, aparece frecuentemente de forma espontánea.

Progresivamente las fórmulas se acortan a la vez que se obtienen los resultados más rápidamente: «calma, pesantez, calor».

3) *Percepción cardíaca*. El paciente es conducido al descubrimiento de la «percepción cardíaca». En este ejercicio, sin intentar modificar el ritmo cardíaco, se debe concentrar en las manifestaciones subjetivas del funcionamiento cardíaco con ayuda de la fórmula «mi corazón late con calma y fuerte».

4) *Percepción respiratoria*. Esta toma de conciencia de la «percepción respiratoria», sin perturbar el ritmo, según la fórmula «respiración hecha en calma», permite una integración armónica de una respiración sin inhibiciones,

totalmente liberada. La completa participación del individuo en esta fase del training podría imaginarse por una fórmula parecida a la de «todo mi cuerpo respira». La respiración en esta fase es únicamente «diafragmática», el tórax permanece inmóvil, y el sujeto se abandona a esta respiración, «como un náufrago se deja llevar por las olas». A cada espiración, las sensaciones de pesantez y calor se exageran porque la espiración es fisiológicamente un tiempo de relajamiento muscular.

5) *Percepción abdominal*. El sujeto se concentra sobre su región abdominal: percibe el relajamiento de las paredes musculares que desplazan con su impulso las vísceras comprimidas por el diafragma. Sucede una sensación de relajamiento tónico de las vísceras del abdomen. En esta etapa, conviene hacer notar que la atención no se debe ejercer exclusivamente ni dejar de considerar los órganos uro-genitales, a fin de adquirir una libertad, una serenidad equivalente a la observación realizada sobre los demás aparatos.

Esta experiencia se traduce en una sensación eufórica de calor, con la concentración sobre la fórmula «el abdomen está caliente» (vasodilatación del territorio esplácnico).

6) *Percepción cefálica*. La noción «frente fría», es a menudo más delicada de tratar y responde a una sensación notada constantemente en la hipnosis: sensación de estar en un baño caliente, la frente libre y fresca (fresca y no fría, fresca es lo contrario a febril).

La impresión de flotar «la cabeza refrescada, por encima de una masa corpórea caliente y amorfa». (Se refiere al baño calmante introducido en la psiquiatría alemana por E. Kraepelin).

7) *Fórmulas de sugestión* pueden asociarse en cada sesión. El estado hipnoide provocado por la relajación permite utilizar plenamente las posibilidades de sugestión post-hipnótica, es decir preveyendo los efectos se imponen imperativamente al sujeto después de cada sesión de hipnosis. Estas fórmulas serán evocadas mentalmente por el deportista en cada sesión de entrenamiento personal. Se llevarán a cabo según el desarrollo de las facultades del individuo, según la puesta en condición del atleta, a las circunstancias en tal o cual competición; de forma más general representa lo que Vanek había titulado muy acertadamente «entrenamiento modelado». (Congreso de Psicología Deportiva, 1965).

C) INDICACIONES EN EL MEDIO DEPORTIVO

Los métodos de auto-dominio psicotónico se introducirán en el entreno estrictamente físico del deportista. Efectivamente, el aprendizaje del relajamiento estrictamente voluntario de la musculatura estriada y sobre todo la relajación diferencial selectiva, conduce a la eliminación de las tensiones musculares inútiles que acompañan a un determinado movimiento, es decir «definir» los gestos para adquirir un estilo eficaz. Por otra parte, la posibilidad de regular las funciones vegetativas (vaso-motriz, ritmos cardíacos y respiratorio, peristaltismo gastro-intestinal), constituye un reposo para el organismo, precioso para una recuperación después del esfuerzo.

1) *Profilaxis de la fatiga*

Todas las definiciones de la fatiga, la del individuo y no la de un tejido, implican un componente psicológico importante. La fatiga puede ser fisiológica, acompañando normalmente al esfuerzo; ésta es entonces satisfactoria, incluso euforizante. Por el contrario la fatiga es patológica «cuando sobreviene a consecuencia de un trabajo muscular anormalmente dañino por su intensidad o ritmo». (Cambier y Masson).

En el plano psicológico, la fatiga, acentúa los conflictos psíquicos y las tendencias neuróticas. Vanek, en el Congreso de Psicología Deportiva en Roma, subrayó la «fragilidad» psíquica del deportista por falta de relajamiento y aconseja dar instrucciones a los entrenadores para una preparación deportiva adaptada a las situaciones de competición. La relajación, en tanto actúa como profilaxis de la fatiga, es un tratamiento psicossomático preventivo que evita los desfallecimientos bruscos que comprometen una sesión de entreno.

2) *Reposo rápido entre las competiciones*

La facultad de relajación muscular completa entre las competiciones próximas, entre los distintos ensayos de una misma prueba, permite una mejora de los rendimientos gracias al reposo rápido y regenerador que los métodos de auto-dominio psicotónico aportan. Además la actividad del sujeto está orientada hacia un fin: el reposo en la relajación muscular es lo que evita la ansiedad en las competiciones.

3) *eliminación de contracciones parásitas*

El descanso neuro-muscular se ha buscado siempre en todos los métodos de enseñanza y entreno de los deportes, pero se buscaba a través de métodos no elaborados. Entonces era fruto de una experiencia individual sin base

científica. A menudo se hacía por movimientos llamados de «descontracción», amplios, a ritmo lento. La disminución de tonicidad es importante, y los medios internos, el masaje en primer lugar, permiten obtener un sosiego importante, un sosiego en la actividad física.

Los métodos de auto-dominio psicotónico, gracias a un buen conocimiento de la fisiología neuro-muscular, pueden realizar la eliminación de contracciones parásitas. En el método de J. H. Schultz, será necesario aportar un complemento inspirado en otros métodos para conseguir este fin.

4) *Desconexión organística*

El deportista está muy interesado en esta posibilidad que J. H. Schultz llama «desconexión organística» y que se traduce por:

- a) Relajamiento muscular total.
- b) Nuevo equilibrio de las funciones neuro-vegetativas.
- c) Tranquilidad psico-afectiva.
- d) Quietud intelectual con disminución de la percepción de estímulos sensitivos exteriores.

Esta desconexión se utiliza en la profilaxis de la fatiga y en el reposo entre competiciones; permite también una «inmersión interior», gracias a una concentración mental suficiente para una buena coordinación de las acciones que deben cumplirse. Por fin comporta unas características que seguirán las siguientes indicaciones.

5) *Auto-sedación por amortiguamiento de reacciones emocionales afectivas*

El reposo voluntario de los músculos estriados y lisos constituye una liberación de influencias externas, se basa en un auto-sedación por amortiguamiento de la resonancia emocional de la vida afectiva.

Esta auto-sedación, verdadera profilaxis de los choques emocionales, justifica el término «auto-dominio» aplicado a estos métodos. Suprime la repercusión física de las emociones, en particular la inquietud y angustia, que preceden a la competición. Estas mismas técnicas pueden utilizarse para ayudar a los atletas en situaciones afectivas complicadas que tienen como expresión somática, tartamudez, emoción, miedo, inhibición motriz emocional, etc., situaciones que provoca incluso la posición de campeón, de vedette.

6) *Solución a estados neuróticos*

Los métodos de auto-dominio psicotónico comportan constantemente un estado de quietud

psíquica. Para E. Jacobson, aparece como un epifenómeno, un resultado secundario de la relajación.

La quietud psíquica era el fin para J. H. Schultz, el relajamiento muscular un medio. Este último aspecto, incluso ha sido exagerado, y el relajamiento muscular minimizado en beneficio de la investigación psíquica, se ha opuesto a la simple acción somática.

Durante la «inmersión interior» que marca la relajación, el sujeto se concentra en su vivencia interior y toma conciencia de imágenes ligadas a profundas regiones de la mente.

Esta introspección puede ser personal, es infra-verbal, no constituye una catarsis en el sentido que le da Freud, con una liquidación de los conflictos interiores de tipo afectivo; permite entre tanto solucionar resultados somáticos de la angustia, en particular a través del entreno de desconexión organística. La calma interior, así obtenida, permite corregir las situaciones de conflicto. Esta pisoterapia infra-verbal es suficiente en las neurosis actuales discretas que marcan la susceptibilidad del deportista hacia el entrenamiento: neurastenia, angustia, insomnio, cenestesia, distonias neuro-vegetativas, fobias.

Las indicaciones psiquiátricas son mucho más amplias pero rebasan el marco de la medicina deportiva.

Los métodos de auto-dominio psicotónico pueden emplearse en situaciones neuróticas particularizadas a los deportistas:

- a) Mejoramiento de una lesión traumática de origen deportivo y estructuración a este nivel de diversos procesos conflictivos.
- b) Eliminación de conflictos por accidentes deportivos y por rechaces.
- c) Supresión de distonias neuro-vegetativas que inhiben el ejercicio deportivo, tanto en relación con la competición, como con la vida diaria.

Los métodos de auto-dominio psicotónico constituyen también una psicoterapia deportiva especializada para estos estados neuróticos constituyen también una psicoterapia deportiva especializada para estos estados neuróticos preliminares frecuentemente hallados entre los deportistas. La psicoterapia psicoanalítica o de inspiración analítica es rechazada por los sujetos porque constituye un tratamiento de investigación frustrante, a menudo conflictivo, siempre largo y de resultado incierto, precisan una verbalización de los conflictos y un cierto valor del «yo». Por el contrario los métodos de

auto-dominio psicotónico son tratamientos terapéuticos cortos, bien establecidos, basados en métodos de aprendizaje de la serenidad a través de un prisma somático. Son pues procesos de liquidación somática de los conflictos que evolucionan hacia la serenidad del sujeto, con estado eufórico, sin investigación precisa de las dificultades que se consideran como origen de sus disturbios.

7) *Puesta en condición psicosomática del atleta*

En resumen, estas diferentes indicaciones permiten la puesta en condición psicosomática del deportista, tanto en el aspecto somático (mejor sincronismo neuro-muscular, mejor reposo, regulación neuro-vegetativa) como en el aspecto psíquico (tranquilidad afectiva, eliminación de los factores que inhiben la concentración mental y estimulación hacia el fin que se busca), sobre todo cuando se emplean fórmulas de sugestión de delicado empleo y que exige una competencia especializada.

III. — METODO COMPLEMENTARIO PERSONAL

El método de training autógeno de J. H. Schultz es el más antiguo, el mejor establecido y más seguro, es además fácil de aprender: dos o tres meses. Constituye, por tanto el método fundamental.

Los procesos somáticos son bien acogidos, y el sujeto acepta fácilmente el aprendizaje de la relajación que aparece como una educación física negativa, que se opone a la musculación, donde el músculo se contrae cuando lo que se pretende es evitarlo.

El control de los resultados es un principio de diálogo y las interpretaciones generales formuladas con prudencia por el práctico ahorran una excesiva verbalización y a menudo permiten la solución de algunos conflictos.

De ahí, procura un acceso claramente verbal y el recurso de una psicoterapia más específica. Sin embargo, previsto por un psiquiatra para el ejercicio de su especialidad, el training autógeno presenta algunas lagunas para su aplicación en el dominio de las actividades físicas que nos han llevado a precisar una técnica personal complementaria, resultado de la tentativa de racionalizar y establecer procedimientos empíricos sacados por selección de diversos métodos.

Estas lagunas son:

a) Falta de comprobación objetiva del re-

lajamiento muscular obtenido. Los procedimientos de laboratorio no hallan sitio en la práctica diaria, por ello hemos adoptado una serie de test que objetivan el relajamiento muscular.

b) Falta de nexo entre las actividades musculares (físicas y deportivas) y la relajación. Debe intentarse conseguir del deportista la percepción a fin de obtener fácilmente su adhesión. Nosotros hemos introducido unos ejercicios que oponen movimiento activo/relajamiento pasivo.

c) Falta de asistencia en el plano somático para facilitar el relajamiento muscular. Nosotros proponemos el empleo de una movilización preliminar.

d) Carencia de medios para la toma consciente de las contracciones residuales ;ello autoriza, por el contrario, para la estimulación selectiva de las zonas contracturadas.

e) Ausencia de ejercicios específicos de ciertos aparatos sensoriales, de ahí el intercalar ejercicios de relajamiento de los aparatos de la visión y fonación.

f) Ausencia de método para la relajación electiva de grupos musculares diferenciados, de donde nuestra técnica de relajación diferencial selectiva y la posibilidad de relajación parcial.

En realidad, el número de estas técnicas complementarias hallan sus fuentes en el método fundamental de Schultz. Pero la originalidad de nuestro trabajo reside en la ordenación de estas técnicas y también en apelar a elementos seleccionados de otros métodos de auto-dominio psicotónico.

A) *Tests de relajamiento muscular*

Estos tests consisten en observar las tensiones musculares, a menudo dolorosas, a consecuencia de determinadas posturas. Un conjunto de tests permiten explorar los diferentes grupos musculares. Derivan de posturas de yoga, de la gimnasia rítmica de Daloroze, del método de G. Alexander. Estas posturas se consideran «naturales», y se imponen a todos los individuos sin distinción a su bio-morfología individual, permiten simplemente observar la finalidad del entreno por relajación y las modificaciones de tensión muscular, a menudo importantes.

B) *Oposición movimiento activo/relajamiento pasivo*

Esta oposición entre actividad muscular y relajamiento es la base de numerosos sistemas educativos: muscular o deportivo.

La técnica de esta oposición movimiento activo/relajamiento pasivo, consiste en buscar un

simple movimiento, y fijando un segmento de un miembro en una posición fatigante, y procurando por tanto tener conciencia de la contracción muscular. Finalmente se relaja bruscamente como por «resorte mental»; el segmento cae pasivamente por su peso y el sujeto puede tomar conciencia del fenómeno de relax muscular, habitualmente inconsciente. Ulteriormente la tensión del músculo será cada vez más débil, pudiendo no llegar ni a movilizar el segmento óseo. Por fin no habrá contracción muscular sino simple búsqueda de relax.

C) *Movilidad pasiva preliminar*

Los movimientos articulares y los masajes se emplean corrientemente en los medios deportivos para combatir las contracciones musculares dolorosas después del esfuerzo, para preparar la musculatura y estimularla antes del esfuerzo. Este relax muscular, a menudo muy interesante, puede ser ampliado por una técnica adecuada, exigiendo un buen entreno antes de ofrecer resultados, técnica que consiste en obligar al paciente a unos movimientos que pongan en juego sus contracciones musculares.

La repetición de estas estimulaciones puede entrañar un cierto relajamiento. La movilización según múltiples ejes de un complejo articular, permite descifrar los fenómenos de asistencia o resistencia muscular, de testimoniarlos y sobre todo hacer tomar conciencia de ellos al sujeto. Sin embargo, el aspecto dominante de esta técnica que pretende el mismo fin que la del auto-dominio pisocotónico, debe precisamente apuntar a una liberación de las servidumbres psicológicas del individuo.

Esta técnica será, por tanto, una técnica transitoria de relax; a menudo es interesante para los hipertónicos, pues les enseña la sensación de relajamiento muscular con pesantez.

D) *Estimulación electiva de las zonas contracturadas*

En todos los métodos la sensación de pesantez se intuye, al tomar conciencia, el sujeto, de un contacto estrecho, más íntimo, de las partes de su cuerpo en relación al reposo. Para la toma de conciencia, al paciente se le ruega cruzar los dedos a fin de concentrarse en las percepciones cinestésicas que permiten localizar una mano, después la otra, los diferentes segmentos: muñeca, palma y dedos.

El ejercicio es conducido hacia una imaginaria representación de un contacto íntimo de las superficies en presencia. Ciertas alegorías pueden ayudar para imaginar «un flúido que pasa de una mano a otra».

Se ruega al sujeto tomar conciencia de pesantez y calor que acompañan a esta concentración para conseguir la sensación de contacto, la cual se realiza rápidamente una vez hecho el aprendizaje anterior.

Esta experiencia puede ser renovada a continuación, a nivel de la planta de los pies puestas en contacto una junto a la otra, con las manos o los pies en contacto con el suelo... Esta sensación puede localizarse electivamente. En particular, puede resultar del contacto con la mano del terapeuta a nivel de las contracturas musculares, mano que debe estar descontracturada, o sea libre de estímulos involuntarios.

Este contacto manual, permite inducir al paciente a una sensación de contacto exactamente localizada, en busca de un relax muscular local. En el campo deportivo, bien entendido, esta técnica puede utilizarse para la toma de conciencia del atleta de las contracciones musculares inútiles, parásitas, y que perturban la eficacia de su esfuerzo.

E) *Relajación diferencial electiva*

La integración en la vida diaria del relax muscular inducido por concentración mental, resulta cómodo realizarlo a nivel de los miembros, utilizando la técnica de J. H. Schultz.

Debe integrarse la relajación de los músculos crispados inútilmente, en el devenir de la vida cotidiana: conducir, escribir, etc.

En cambio, la toma de conciencia de los músculos paravertebrales y sus contracciones, es mucho más difícil. El relajamiento muscular electivo de los músculos raquídeos, indispensable en las raquialgias, debe obtenerse por simples artificios.

El fundamento es provocar una sensación de molestia en un punto preciso del cuerpo del sujeto. Se le incita a percibir en dicho punto una sensación de contacto íntimo, y entonces la reacción instintiva de defensa será la contracción. La molestia debe ser sólo suficiente para permitir fijar la atención. No debe llegar al umbral de dolor so pena de fracaso.

Los medios pueden ser muy numerosos; los más sencillos son también los mejores: ante todo la mano, a condición de que pueda estar «ella misma» en relax completo, sin presionar; estímulos sensitivos (contacto manual citado precedentemente); un palo de gimnasia, por ejemplo un mango de escoba partido en dos, es ideal para los músculos de los canales paravertebrales del tronco; una cuerda suspendida de la nuca a unos centímetros del suelo; o un rodillo que resbale por debajo de la nuca; unas bolas

de caucho blando de distintos diámetros colocados a distintos niveles del cuerpo.

La *localización de estas zonas de contracción* se manifiesta con un examen médico clásico. El paciente las percibe en seguida, pues se superponen a sus dolores. Entonces el médico se las indicará: Su investigación puede ser producto de los esquemas psico-somáticos con simbolización, según las teorías de los psico-análitas. Conviene notar que a menudo existe una perturbación fisiológica mínima subyacente que favorece dicha estructuración.

F) *Relajación fraccionada*

J. H. Schultz ha descrito un método global de relajación que implica el relax de la totalidad de la musculatura y un retraimiento psíquico del mundo exterior. Anecdóticamente, el hacer notar la posibilidad de «integrar» en la vida diaria la conciencia del relax muscular, opuesto a las contracciones inútiles (por ejemplo de la cintura escapular).

Esta relajación fraccionada puede ser ampliada y codificada a fin de hallar una mayor eficacia en las actividades físicas particulares: re-educación y compensación de handicaps físicos, útil en la medicina del trabajo y aplicación deportiva, todo lo cual es nuestro propósito.

De estas proposiciones se desprende un método de auto-dominio psicotónico que se pueda introducir fácilmente en el entreno deportivo. Este método es el resultado de una doble experiencia: la de los psiquiatras, basada sobre los efectos psíquicos de los métodos somatógenos, con una larga experiencia clínica en los sujetos normales, como también patológicos (psicópatas y psicósomáticos con distonías neuro-vegetativas, angustias y otros disturbios en los deportistas). La de algunos médicos especialistas en las prácticas físicas y deportivas que han podido observar, por una parte el mejoramiento en las competiciones deportivas gracias a estos métodos, y por otra parte complementar la técnica fundamental a fin de adaptarla mejor al objetivo pretendido en particular. Este método deportivo de regulación psicotónica se basa en una experiencia válida, pero que debería ser revisada en función del fin que se busca en los mejores deportistas, convendría introducir, quizás, otros elementos de experimentación según nuevas perspectivas.

Los demás técnicos M. Machac y M. Vanek presentan un método de auto-regulación que nos parece surgido directamente del método de J. H. Schultz, donde se da más importancia

a la recuperación tónica, bajo la terminología «activación», y a la sugestión verbal.

Esta puesta en condición para una competición (prueba) se realiza con «el entreno modelado». A. Blay, insiste personalmente en el interés de las técnicas respiratorias enseñadas de improviso, mientras J. H. Schultz defiende una larga experiencia clínica, prefiere enseñarla después de uno o dos meses, en razón a perturbaciones reales, a menudo nocivas, que dicha experiencia puede ocasionar.

El método deportivo de auto-dominio psicotónico que se obtiene de estas diferentes opiniones, parece que debe basarse en el método de Schultz, con las correcciones y los complementos que impone su aplicación en el deportista destacado.

Aparte de una futura experiencia más profunda, válida sólo insistimos, si es llevada por médicos que hayan tenido un auto-entreno didáctico, este método deportivo de regulación psicotónico podría responder al siguiente esquema:

a) Iniciación por contactos particulares del deportista, test de relax, toma de conciencia de la oposición contracción activa/relax pasivo y si es necesario movilizaciones pasivas preliminares y por otra parte controles respiratorios torácico-abdominales.

b) Entreno-autógeno según el método de J. H. Schultz, en especial la recuperación tónica (activación).

c) Complementos particulares en la aplicación al deporte con relajación diferencial electiva y relax fraccionado, utilización de fórmulas de sugestión en vista de un entreno modelado y estudio de las variaciones propias de cada deporte.

En resumen, la necesidad de un entrenamiento psicológico del atleta puede ser referido a los métodos de auto-dominio psicotónico suficientemente experimentados y codificados para ser directamente proyectados en el hecho deportivo, a condición de que estén concebidos con una metódica ecléctica, respondiendo a los imperativos particulares del deporte y de que sean empleados competentemente.

Este método, ya utilizado entre los deportistas, es interesante para disminuir las inhibiciones y mejorar los rendimientos. Sería aconsejable fuese introducido en el entrenamiento completo del deportista.