

Anne HOUYET

Sofróloga caycediana, formadora de la ESC de Bruselas

# Iniciación a la sofrología en niños de 4 a 12 años

*Si la adaptamos en lo referente al vocabulario y a los ejercicios, es obligatoriamente más lúdica y respeta el tiempo de concentración de cada uno*

Me he formado como enfermera pediatra y tengo un Máster de Sofrología a Caycediana. Imparto clases en la Academia de Sofrología a Caycediana de Bélgica y Luxemburgo.

Como sofróloga, colaboro con pediatras y neuropediatras; diferentes actores del ámbito paramédico: fisios y osteópatas; colaboro también con padres y colegios. Visito en mi consulta y acudo a los domicilios.

La sofrología es un método que los niños y adolescentes pueden integrar rápidamente en su día a día familiar, social, escolar, deportivo...

Practicar sofrología permite a los jóvenes alcanzar un mejor conocimiento de sí mismos y de su cuerpo. Les permite descubrir su potencial y reforzar la confianza en sí mismos.

Si la adaptamos en lo referente al vocabulario y a los ejercicios, es obligatoriamente más lúdica y respeta el tiempo de concentración de cada uno.

La sofrología resulta pues ser una herramienta muy cómoda para todos los que, en un momento dado, necesitan un pequeño empuje para:

- Mejorar el sueño (cuando uno no consigue dormirse solo, cuando le cuesta dormirse o se tienen pesadillas).
- Vencer los problemas de enuresis, estreñimiento crónico, bulimia o anorexia
- Fomentar la concentración.
- Ayudar a preparar pruebas escolares,

artísticas, deportivas, médicas.

- Reforzar la competitividad.
- Hacer un buen uso del exceso de energía.
- Aprender a vivir con las angustias, las crisis de asma, los tics, la tartamudez...
- Recobrar la autoestima.
- Recobrar la confianza después de un fracaso escolar...

Practicando la sofrología, cada uno a su ritmo, encuentran sus marcas, conquistan su cuerpo, aprenden a escuchar sus sensaciones, despiertan sus capacidades de acción positiva, aumenta la confianza en sí mismos y aprenden a ser actores conscientes de su vida. Lo que suponía un freno, se convierte en fuerza.

En la práctica:

- El trabajo de la respiración abdominal permite volverse a centrar.
- Al aprender a contraer las diferentes partes del cuerpo, los jóvenes van aprendiendo a « tensionarse » en un primer momento para luego relajarse mejor.
- El hecho de poner en movimiento una parte del cuerpo despierta la percepción de las sensaciones y el conocimiento de uno mismo.
- El hecho de nombrar, y luego observar (con los 5 sentidos) un objeto o una imagen apreciada por ellos, incita a la concentración y estimula la memoria.

Como enfermera escolar y sofróloga caycediana trabajo con pedagogía activa. Los directores de las escuelas donde desarrollo mi labor me han pedido que inicie a los alumnos en la práctica sofrológica.

Su petición es que ayude a concentrarse, centrarse y distraerse menos; a preparar el festival de final de curso...

Comencé en 2014-2015 en dos colegios. Intervine en 5 clases de los colegios A & B

Colegio A:

- clase 1: alumnos de 7 a 8 años; 22 niños (muy distraí dos, revoltosos, última hora de clase los viernes antes de la clase de neerlandés).
- clase 2: alumnos de 8 a 9 años; 24 niños (muy distraí dos, alborotadores).
- clase 3: alumnos de 8 a 9 años; 12 niños en 1/2 grupo para ayudarles a concentrarse mejor.
- clase 4: alumnos de 9 a 10 años; 24 niños (dificultad para concentrarse).
- clase 5: alumnos de 11 a 12 años; 25 niños (alumnos que necesitan volverse a centrar y liberar su energía).

Colegio B:

- clase 1: alumnos de 4 años; 24 niños (alumnos distraí dos, revoltosos, dificultad para quedarse quietos, dificultad para escuchar las órdenes del maestro).
- clase 2: alumnos de 7 a 8 años; 24 niños (alumnos distraí dos, dificultad para concentrarse).
- clase 3: alumnos de 8 a 9 años; 25 niños (alumnos alborotadores, distraí dos, dificultad para concentrarse).
- clase 4: alumnos de : 9 a 10 años; 22 niños (alumnos que necesitan un pequeño empuje para su obra de teatro, dificultad para concentrarse).
- clase 5: alumnos de 10 a 11 años; 25 niños (alumnos distraí dos, dificultad para concentrarse).

Buen reto, enseguida me lancé a realizar el trabajo con los alumnos.

Las sesiones se llevan a cabo en las aulas, la ventaja es que no se necesitan artificios. Sólo se necesita suficiente espacio entre la mesa y la silla para facilitar el movimiento en posición erguida y sentada. Adapto mis sesiones en función del tiempo que tengo: de 15 a 50 minutos.

En función de las actividades, salidas escolares... las sesiones de sofrología se desarrollan con una media de una semanal.

Las clases no empezaron todas a la misma vez. Este inicio se hizo progresivamente. La solicitud de clases se ha ido incrementando porque el maestro/la maestra ha notado el cambio y lo ha

comentado con los demás compañeros en la sala de profesores.

Las primeras sesiones se refieren a ejercicios de anclaje y toma de conciencia del propio cuerpo en posición erguida. Cada niño busca su equilibrio, con los ojos abiertos primeros y luego cerrados, los pies juntos y luego exageradamente separados hasta encontrar la posición que le conviene. Nota que es más estable cuando la separación de sus pies corresponde a la anchura de su pelvis. El niño toma conciencia de que puede relajarse de pie y de que puede utilizar esta postura para una exposición ante la clase o si tiene que actuar en una obra de teatro...

El ejercicio siguiente se centra en la toma de conciencia del cuerpo en posición sentada, percepción de las sensaciones y, progresivamente, búsqueda de una postura "ideal" para cada uno. Enseguida se da cuenta de que cuando sus pies están firmes en el suelo y su espalda apoyada en el respaldo de la silla está en actitud de reposo, y que cuando despegas su espalda del respaldo de la silla opta por una postura más recta que le permite estar más atento.

Con el ejercicio siguiente el niño vuelve a su respiración abdominal y vuelve a aprender a aspirar.

La primera fase se termina con la representación del objeto/imagen que el niño observa mediante los cinco sentidos.

Las sesiones siguientes se han llevado a cabo a primera hora de la mañana, a mediodía o a última hora. Los niños siempre necesitan liberar tensiones acumuladas.

Las sesiones se inician con el sofrodesplazamiento del negativo (como el polichinela, el chabadabada, ...) seguido de una pausa de integración que permite a los niños librarse del exceso de tensiones y energía. Es un momento privilegiado para el niño, siento una relajación de las tensiones.

Seguidamente practicamos una sofronización de base (las contracciones, la limpieza energética con fricción o golpeteo, la relajación de las zonas clave); la activación de una zona del cuerpo por el tacto y la puesta en movimiento, una pausa frónica de integración.

La sesión se termina con la representación del objeto/imagen de relajación mediante los cinco sentidos y la fenodescripción.

La realización de este ritual semanal permitió que los niños sintieran la necesidad de continuar. Los maestros/las maestras se percataron muy pronto de los beneficios de esta práctica.

1. En el colegio A, clase 1: el profesor conseguí a dar clase de neerlandés durante 20 a 25 minutos sin interrupción. Los niños estaban más receptivos y más centrados.

2. En el colegio B, clase 5: después de una sesión, los alumnos podían trabajar durante la clase siguiente de forma constructiva.

A continuación algunas fenodescripciones:  
> **Sofrodesplazamiento del negativo: el chabadabada – el polichinela**

Niños de 4 años:

- «Es calentito y es alegre»
- «Todavía no está tranquilo, una vez más, aah, ahora duerme »

Niños de 7 a 8 años:

- «Pica un poco, está caliente, me siento más relajada»
- «Está muy blandito y entran ganas de dormir»

Niños de 8 a 9 años:

- «Luego bostezo más y me siento más cansada»
- «Es cansado y se mueve»

Niños de 10 a 11 años:

- «Es activo cuando lo hago, pero luego todo mi cuerpo se relaja y lo siento bien»
- «Despierta a pesar de estar más tranquilo»

Niños de 11 a 12 años :

- «Dinámico, vivificador y luego muy tranquilo »
- «Más relajado, siento que algo se mueve en todo mi cuerpo, es caliente, se desplaza»

> **Sofronización de base: las contracciones, la limpieza energética por fricción o golpeteo**

Niños de 4 años:

- «Se mueve, hace cosquillas»
- «Las manos de las manoplas de baño en la cabeza, es divertido »

Niños de 7 a 8 años:

- «Es suave, es caliente, es agradable »
- «Es tranquilito y noto mi cuerpo relajado»

Niños de 8 a 9 años:

- «Me da sueño, me siento más relajada, sólo tengo ganas de dejarme ir»
- «Muy agradable, noto que aprieto, que contraigo y cuando soplo noto que todo se relaja»

Niños de 10 a 11 años:

- «Ahora me doy cuenta que con las contracciones luego puedo relajarlo todo»
- «Me gustan mucho los golpeteos, despiertan y luego todo se relaja»

Niños de 11 a 12 años:

- «Sólo son eso, noto la diferencia; menos tensión, más relajado, más tranquilo »
- «Ganas de que siga»

### > Activación de una zona del cuerpo

Niños de 4 años:

- «Mi cuerpo está fuertote »
- «Es divertido por dentro »

Niños de 7 a 8 años:

- «Noto más la fuerza en mi brazo activado y el otro espera, luego es igual en ambos. Es cansado y más tranquilo»
- «Con el « bof » es más triste, con el « yes », es abierto y agradable y distendido»

Niños de 8 a 9 años:

- «Al caminar, despierta, está caliente, pica un poco, se mueve, noto muy bien mis piernas»
- «Con el molinete, es más tranquilo luego es agradablemente frío, mis brazos son más fuertes y noto muy bien toda la parte alta de mi cuerpo »

Niños de 10 a 11 años:

- «Mi cuerpo es más tónico, está más caliente »
- «Con el bof todo está más oprimido, como cuando las cosas no van bien; pero con el Yes, es luminoso, alegre, vibra y pica un poco. Estoy en forma, estoy contento y tengo ganas de seguir »

Niños de 11 a 12 años:

- «Estoy más liberada »
- «Con el molinete noto bien la diferencia entre el lado activado y el otro. Luego es más dinámico y al mismo tiempo relajado»

### > Representación del objeto/imagen/paisaje que observo mediante mis cinco sentidos

Niños de 4 años:

- «Está lleno de color»
- «Yo huelo bien»

Niños de 7 a 8 años:

- «Consigo verlo bien y sentirlo y me sosiega»
- «Es siempre la misma imagen, eso me sosiega y me relaja»

Niños de 8 a 9 años:

- «La imagen me tranquiliza, ya no me siento cansada, estoy bien »
- «La imagen es lo que más me gusta, me relaja y lo percibo todo »

Niños de 10 a 11 años:

- «La imagen es realmente agradable, espero que lleguemos a ella para relajarme aún más »
- «Noto como si lo tuviera delante de mí y me trae buenos recuerdos»

Niños de 11 a 12 años:

- «Estoy más tranquilo y ello me ayuda a escucharme»

- «Cuando pienso en un objeto o en una imagen, estoy metido en ello, entonces no pienso en nada más»

Las sesiones de grupo son instructivas, crean una dinámica. Es cierto que a veces es difícil manejar un grupo de 22 niños o más, pero cuando se dan cuenta de que no se les juzga, terminan por relajarse instantáneamente.

Es en el momento de la representación de la imagen/paisaje (objeto neutro) cuando, muy a menudo, el sosiego vuelve a la clase.

Raramente se ha dado caso de que a algún alumno no le guste la relajación, entonces se opta por dejarle que se entretenga por libre en clase.

Lo que resulta muy gratificante, es el lazo que se teje entre los niños y yo misma. En varias ocasiones los niños me buscan en el colegio para decirme «Anne, tenía que hacer mi presentación ante la clase, me he asustado y he hecho lo que dijiste; me he puesto de pie, he hecho mi respiración y luego todo ha ido como si tal cosa, ¡gracias!»

Tengo por costumbre, al final de cada sesión, comprobar como cada niño puede llevar a la práctica en el día a día lo que ha descubierto durante la sesión. Cada niño se marcha con las herramientas que puede necesitar.

Cuando vuelven, vemos juntos lo que han llevado a la práctica.

Una maestra de 4º de primaria (niños de 9 a 10 años) y un maestro de 5º de primaria (niños de 10 a 11 años) han elaborado un pequeño cuestionario:

### ¿Cómo me noto durante las sesiones de sofrología a?

- \* «Muy bien, me iba bien, notaba mi cuerpo aliviado »
- \* «Bien, me dormí a un poco, pero molaba»
- \* «Me relajaba y a veces me entraban incluso ganas de dormir»
- \* «Me sentí a bien porque era relajante y era fácil volver a hacer los ejercicios »
- \* «Como en cada sesión es ¡fantástico!»

### ¿Qué me gusta más?

- \* «Cuando soplo me relajo»
- \* «Cuando despierto mis capacidades, me gusta decir que estoy orgulloso de mí , que soy capaz de hacer cosas y conseguirlas y que confío o en mí »
- \* «El bof y el yes porque algo se movió a y me encantaba »
- \* «Ver la imagen en mi mente»
- \* «La limpieza energética porque me han gustado mucho las sensaciones »

### ¿Cuándo he podido volver a poner en práctica lo que he aprendido?

- \* «Antes de la obra de teatro aspiraba para relajarme»
  - \* «Los lunes con mi madre y para los exámenes»
  - \* «Por la noche cuando no consigo conciliar el sueño»
  - \* «No he tenido que poner en práctica lo que he aprendido »
  - \* «Esto me ayuda a trabajar »
  - \* «Cuando me enfado»
  - \* «Lo pongo mucho en práctica en casa antes de ponerme a estudiar »
- El curso que se ha acabado ha sido muy gratificante desde cualquier punto de vista pero, claro está, sólo acabamos de empezar ...