

YOGA Y AUTISMO

JACKIE THRONICKER

Me llamo Jackie Thronicker y trabajo en la Escuela de Educación Secundaria y para Adultos Matthew Boulton College of Further and Higher Education de Birmingham. Inglaterra.

Hace dos años empecé a utilizar un programa con dos grupos de adultos de Oakfield House, Birmingham, Inglaterra.

El programa estaba diseñado de acuerdo con el Movimiento Corporal Completo «tú y yo», que se basa en los beneficios del Hatha Yoga y se debe a María Gunstone, que lo diseñó específicamente para personas con dificultades y/o deficiencias de aprendizaje.

El objetivo del programa es promover la autoconciencia, erigir confianza, mejorar las habilidades sociales y conductuales y desarrollar la concentración y la coordinación. Lo estamos consiguiendo por medio de ejercicios de respiración, técnicas de estiramiento, posturas básicas de Yoga y relajación. Me gustaría que me siguieran con este ejercicio de respiración nasal. Cuando lo hayan terminado, quizá aprecien la habilidad que algunos miembros de los grupos han desarrollado. Este ejercicio ayuda a concentrar la mente y relaja a la persona antes del comienzo del ejercicio o la relajación. Preparen un pañuelo e intentémoslo:

1. Mantengan la boca cerrada.
2. Con el dedo índice de la mano derecha, presionen y cierren el orificio derecho de la nariz.
3. Inhalen (tomen aire).
4. Conteniendo la respiración, retiren el dedo índice de la mano derecha, coloquen el dedo índice de la mano izquierda sobre la aleta izquierda de la nariz y tapen el orificio.
5. Exhalen por la nariz.

Lo repetiremos cinco veces sin abrir la boca.

Inhalemos manteniendo el dedo índice de la mano izquierda.

Contengan la respiración.

Cambien al dedo índice de la mano derecha, tapen la nariz, exhalen.

¡Ahora pueden sonarse!

Repetiremos esto tres veces.

También es muy bueno para despejar los sinus.

Este sencillo ejercicio es parte del programa de dos años y todavía no está totalmente perfeccionado.

El grupo con el que trabajo muestra diferentes niveles de habilidad y comunicación. Por eso el programa que seguimos, pese a ser similar en sus contenidos, varía en nivel de dificultad.

Al principio, cuando empezamos las clases en Oakfield House, me costó mucho trabajo que se me aceptase en los grupos. En algunas sesiones sólo se consiguió cubrir una parte de la programación, pues algunos miembros de los grupos salían de la sala o necesitaban ir al servicio continuamente. Mejor que intentar que los participantes se quedasen en la sala, empecé a trabajar sobre los principios de A) esperar que se cansaran de pedir ir al servicio y B) esperar que si salían de la sala, volvieran por voluntad propia. Este enfoque acabó funcionando y pudimos completar muchas sesiones con éxito. Incluso llegamos a practicar relajación durante 10 minutos como mínimo. Todo un logro.

El mes de septiembre de 1995 vio al mejor de los grupos de Matthew Boulton College asistir a clase cada semana. El objetivo de realizar los programas en la propia escuela era desarrollar las habilidades sociales y de comportamiento.

Se animó a los miembros del grupo a tomar parte activa en las sesiones semanales asignándoles la tarea de coger las alfombrillas, colocarlas bien y prepararse para la sesión.

Una sesión típica comienza con ejercicios básicos de respiración nasal, seguidos de relajación durante 5 minutos aproximadamente. Entonces pasamos a los ejercicios de estiramiento, que incluyen coordinación y equilibrio. También probamos posturas básicas (la que parece gustarle a todo el mundo es la del cocodrilo). Se fomenta la comunicación verbal haciendo preguntas a los participantes, por ejemplo «¿Qué hacemos ahora?»

Contamos el número de veces que hacemos cada movimiento.

Identificamos la izquierda y la derecha y distintas partes del cuerpo.

Hay un miembro del grupo al que se le da especialmente bien la rotación inversa de los brazos, que es muy difícil de conseguir. Inténtenlo cuando salgan de aquí.

La sesión termina con un segundo período de relajación.

El grupo ha pasado ya al trabajo por parejas. Una de las actividades que parece tener más aceptación es sentarse espalda contra espalda con los brazos enlazados. Mientras están quietos sentados, les hablo de su respiración y ellos practican. Entonces, al final de la clase, enrollan las alfombrillas y las recogen.

El segundo grupo con el que trabajo supone un reto diferente, pues tienen un nivel inferior de comunicación y trabajar con ellos requiere gran trabajo individual para enseñarles lo que se les pide.

Hasta noviembre de 1995 se realizaban las sesiones con este grupo en Oakfield House, pero no respondían y uno de los participantes no era capaz de quedarse en la sala.

Decidimos por consenso trasladar las sesiones de ese grupo al College y ver si su comportamiento mejoraba.

La primera semana fue traumática, pues gran parte del grupo no había estado nunca en el College, pero perseveraron y con excelentes resultados.

Uno de los participantes, que en Oakfield House no se movía de su silla ahora participa completamente y disfruta con las sesiones. Otro que normalmente se aísla, ha animado a un compañero a participar.

Hay una persona, a la que llamaré Sandra, que ha aprovechado mucho las sesiones. En ella he notado un cambio, probablemente porque de todos los miembros del grupo, el comportamiento de Sandra es el más alarmante. No acepta comunicación verbal y grita y escupe cuando está contenta, pero cuando se enfada, presenta comportamiento autodestructivo, mordiéndose las manos y los brazos, a lo que normalmente acompañan saltos y carreras hacia la puerta, intentando salir de la sala. Esto ocurre cuando se siente en tensión o si se le pide algo que no quiere hacer.

Sandra es el único miembro anómalo del grupo y nos ha costado dos años de paciencia mutua tomar confianza. Al principio, cuando estábamos en Oakfield House se resistía a quedarse conmigo en la sala; fuimos progresando gradualmente hasta que me permitió acercarme y comenzar trabajo individual desarrollando contacto corporal y visual. Después retrocedió en estos ejercicios, pero desde que nos mudamos al College, ha tomado confianza y fomenta activamente el contacto físico conmigo. Se descalza y se sienta en su alfombrilla sin ayuda. Nuestro último triunfo fue hace unos dos meses, cuando se echó en la alfombrilla, me miró sonriendo, como si dijera: «Mírame, estoy aquí tumbada», y se quedó tumbada, tranquila, escuchando la música.

Ha sido difícil transmitirles en tan poco tiempo el programa aplicado y los resultados obtenidos. Mediante la participación en el programa, todas las personas que han intervenido han ganado algo y yo, he tenido el privilegio de trabajar con un grupo de personas muy especiales.